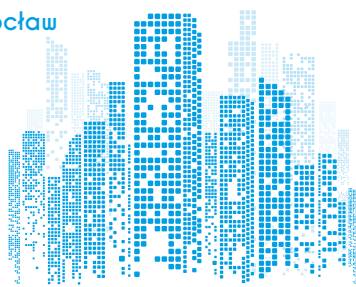


GŁOS

ISSN 2545-0204



MORDORU

Bezpłatny miesięcznik dla korpuldków żyjących na ASAP-ie!

#3

[77]

WARSZAWA / WROCŁAW

W numerze:

◆ 10 zasad skutecznej komunikacji

◆ Koniecznie zrób to przed wyjazdem

◆ Sztuczna inteligencja: przyjazna i pożyteczna społecznie?

◆ Korposkop w open space

◆ Więcej metra w stolicy - ambitny plan Warszawy

◆ Uciekiniarka z mordoru: Najlepsze decyzje dojrzewają powoli



RAPORT Z BADANIA HR HINTS

Jakie są dziś największe wyzwania HR?

Z jakimi wyzwaniami zmagają się dziś osoby pracujące w HR? Dlaczego tak trudno jest im znaleźć wspólny język z zarządem? Dlaczego rola HRu jest tak często niedoceniana, chociaż dosłownie wszyscy liderzy uważają, że obszar ludzki jest kluczowy w ich organizacji?

Na początku tego roku zespół HR Hints przeprowadził pogłębione badania w dwóch grupach: liderów, CEO i członków zarządu oraz wśród przedstawicieli działów HR – rekruterów, HR managerów, dyrektorów, Chief People Officerów, HR Business Partnerów – czyli wśród tych wszystkich, którzy stoją na pierwszej linii frontu w dziedzinie zarządzania kapitałem ludzkim w organizacjach.

Badania dotyczyły przedsiębiorstw na każdym etapie rozwoju – od mikro – czy startupów, po globalne korporacje, jak m.in. Heineken, CCC, Cisco, Amazon, Your Kaya czy Ramp.

Celem HR Hints było znalezienie odpowiedzi na pytanie, co jest obecnie największym wyzwaniem w zarządzaniu ludźmi zarówno dla liderów, jak i dla HR-owców i dlaczego tym dwóm stronom często tak trudno się porozumieć?

Poniżej przedstawiamy wyniki rozmów z ponad osiemdziesięcioma HR-owcami, w niektórych przypadkach uzupełnione o insights z badania z liderami i founderami.

Jakie są największe wyzwania w obszarze HR?

Rekrutacja i retencja
Ponad

35
proc.

specjalistów HR twierdzi, że największym wyzwaniem, z którym się borykają, jest znalezienie i zweryfikowanie odpowiednich kandydatów na rynku oraz zatrzymanie najlepszych pracowników w organizacji. Wynika to z jednej strony z małej dostępności talentów na rynku, a z drugiej – z trudności w budowaniu i utrzymywaniu kultury organizacji oraz stabilnych procesów HR, które zatrzymują pracowników.

Komunikacja i budowanie świadomości roli HR

38
proc.

respondentów wskazało nieodpowiednią komunikację wewnątrz firmy jako źródło problemów związanych z zasobami ludzkimi oraz brak świadomości, jak istotne są te zasoby. Ich zdaniem, management nie potrafi wciąż efektywnie i transparentnie się komuniko-

wać, mówić o zmianach i dbać o przepływ informacji wewnątrz firmy. Brak umiejętności dawania feedbacku oraz brak świadomości, jaką rolę pełni HR, wpływa na poczucie samotności wśród pracujących w tym obszarze – wskazywało ją

56
proc.

badanych. Wyzwaniem jest też komunikowanie biznesowi wpływu HR na organizację i budowanie swojego autorytetu.

Zarządzanie zmianą

Jak przechodzić przez zmiany i jak się do nich przygotowywać? Jaką rolę pełni lider w zmianie?

27
proc.

respondentów wskazało change management jako wciąż rosnącą, kluczową umiejętność HR i jedno z największych wyzwań.

Zarządzanie procesami

22
proc.

respondentów wskazało, że wyzwaniem w ich pracy jest ustalenie, jakie procesy HR powinny być wdrożone na danym etapie rozwoju organizacji, aby działała efektywnie i by umożliwić jej dalszy rozwój oraz jak przeprowadzać tego typu wdrożenia skutecznie.

Co eksperci HR podkreślali najczęściej?

(czyli o czym HR myśli, ale nie ma komu powiedzieć)

„Management nie zarządza ludźmi, myśląc, że wszystko, co związane z zespołami, jest kwestią HRu”

65
proc.

respondentów wymieniło komunikację z biznesem jako jedno z największych wyzwań, przed którymi stoją. Trudności, jakie tu napotykają osoby z HR, to fakt, że cała komunikacja opiera się na HR, nie jest wspierana przez biznes. Pracownicy organizacji nie rozumieją zmian, które zachodzą na bieżąco, więc żeby je lepiej zrozumieli, są przez liderów odsyłani do HR. Bardzo często jest tak, że zarówno zarząd, jak i menadżerowie uważają, że wszystkim – od przeprowadzenia trudnej rozmowy, po zakomunikowanie zmian w organizacji – powinien zajmować się HR.

To ciekawe, zwłaszcza w kontekście wyników badania przeprowadzonego z liderami i founderami – rzeczywiście: 100 proc. z nich twierdzi, że najchętniej oddałoby kwestie związane z zasobami ludzkimi odpowiedniej osobie, ponieważ nie ma ani czasu ani kompetencji, by np. rozwiązywać problemy z tym związane. Jednocześnie 100 proc. uważa ludzi za element kluczowy w ich organizacji.

„Biznes nie czuje, że to, co robię, wspiera cele firmy”

87
proc.

respondentów stwierdziło, że nie widzi, aby firma dobrze rozumiała rolę HR w organizacji. Wynika to z jednej strony z różnych sposobów komunikacji i interesów, które często mogą wydawać się sprzeczne, z drugiej strony z trudności HR w utrzymaniu perspektywy biznesowej, osadzeniu w danych i z niewystarczających umiejętności wywierania wpływu.

Jednocześnie 100 proc. rozmówców stwierdziło, że są świadomi tego, jak ważną rolę pełnią w organizacji i rozpoznają swój wpływ na firmę, ale ciężko jest im przekonać do tego resztę zespołu czy decydentów.

„Często jestem jedyną osobą, która widzi problemy, które mogą zagrozić rozwojowi firmy w kwestii zasobów ludzkich”

92
proc.

twierdzi, że jest w swojej firmie jedyną osobą, która widzi problemy związane z zasobami ludzkimi i to, jak przekładają się one na funkcjonowanie biznesu. Respondenci stwierdzili, że potrzebują komunikacji, wymiany wiedzy i doświadczeń z innymi specjalistami HR. Uwagę na to zwracały zarówno osoby na stanowiskach specjalistycznych, jak i managerskich. Respondenci wskazywali na wartość kontaktu ze społecznością, w której omawiane są prawdziwe przypadki, uwzględniające kontekst organizacji.

Ponad

80
proc.

osób zainteresowanych społecznością potrzebuje regularnych spotkań minimum raz na dwa tygodnie, na których można by omawiać konkretne sytuacje i kończyć je z konkretną listą rzeczy i zadań do natychmiastowego zastosowania w swojej pracy.

Co można z tym zrobić?

Zebrane wnioski stały się podstawą do stworzenia pierwszej w Polsce przestrzeni rozwoju HR, społeczności Culturivy Platform for HR (<https://culturivy.io/platform-pl/>). Do platformy mogą dołączać wszystkie osoby, które zajmują się HRem – od małych firm po korporacje, od juniorów po Chief Officerów. Przestrzeń jest zaprojektowana w taki sposób, aby zapewnić im zdobywanie wiedzy prosto od ekspertów, zestaw praktycznych narzędzi do wdrożenia w swoich organizacjach oraz możliwość dzielenia się i omawiania swoich case'ów, problemów i wyzwań.

Zespół HR Hints

REKLAMA



Fundacja MultiOcalenie zaprasza na Festiwal

"RAZEM DLA PODLASIA"!



Gruzini zagrają i zaśpiewają dla Podlasia w Białymstoku!
Bądźcie tam z nami!
Szczegóły na naszym FB. ZAPRASZAMY!



NOWE
FIO





Tacy młodzi bogowie, jakich na świecie wielu. Dobry staż w korpo, dobry staż w stresie i nudzie, a kasa jeszcze lepsza, i trzeba ją na coś wydać, jakoś adekwatnie „zainwestować”, póki jeszcze wiek i pozycja pozwalają. Więc z pomocą przychodzi jak najbardziej adekwatny hazard, który jest drogą, która w końcu prowadzi na samo dno.

Bartek – magisterka z makroekonomii obroniona na piątkę z wyróżnieniem, praca znaleziona po trzech dniach od otrzymania dyplomu, wysokie stanowisko menedżerskie uzyskane w niecałe dwa lata. Obowiązkowy, koleżeński, z poczuciem humoru. Michał – urodzony mistrz PR-u, start w dobrze płatnej agencji reklamowej już na trzecim roku studiów, zawsze kompetentny, zawsze kreatywny, zawsze w dobrym humorze. Obaj młodzi, zdolni i w totalnej rozsypce – właśnie spotykają się na szybkim dymku tuż przed grupowymi zajęciami w stołecznym ośrodku terapii uzależnień.

Droga Bartka

Bartek swoją przygodę z hazardem zaczął wręcz widowiskowo. Niecałe dwa lata temu, po jednej z firmowych imprez dwaj koledzy z pracy zaproponowali wypad do klubu ze striptizem. Bartek miał wtedy narzeczoną, więc próbował jakoś zmienić ich plany na coś bardziej „grzecznego”, a przy tym nie wyjść na szywniaka. Akurat na drodze stanął mu pub, w którym jeszcze za czasów studenckich grywał w karty. Grało się tam zawsze przy środkowym stoliku w palarni – popołudniami starsi mężczyźni, a wieczorami i nocami młodszy spadokobiercy tej tradycji. Właściciel lokalu też sam grywał, więc przysmykał oko nawet, gdy na stół wchodziły większe pieniądze.

Podczas tamtego wieczoru Bartek poszedł tam po raz pierwszy od pięciu lat. Na miej-

scu był jego stary znajomy, który wkręcił jego kumpli do kolejnej partyjki. Niestety – podpici koledzy przegrali, i to czterysta złotych, a winą za tę porażkę został obaczony Bartek. Ostatecznie jeden z przegranych dał mu ultimatum: jeśli uda mu się wygrać i odegrać przynajmniej połowę straconej kwoty, to kulturalnie impreza przynosi się do innego pobliskiego baru; natomiast jeśli przegra, to zmieniają lokal na klub ze striptizem, a tam cały rachunek opłaca Bartek. Był bliski wygranej, lecz ostatecznie zabrakło szczęścia. Wkurzył się, lecz był również niesamowicie podniecony. Ostatecznie wraz z całą ekipą trafił do klubu ze striptizem.

I wszystko było dobrze, aż do chwili, gdy narzeczona sprawdziła historię rachunków jego konta, do którego mieli wspólny dostęp. Zatajenie informacji o wydaniu trzech i pół tysiąca w nocnym klubie nie świadczyło dobrze o przyszłym mężu i po długiej awanturze Bartek wyśpiewał narzeczonej dokładnie wszystko, co pamiętał. I przestał być narzeczonym.

Teraz, gdy przyszło mu doświadczać znacznie większej porażki, powtórna wizyta pubie wydała mu się dobrym i uzasadnionym ruchem, sprawdzonym eliksirem zapomnienia.

Więc zaczął tam chodzić. Raz, drugi, trzeci. Później tak go wciągnęło, że każde małe niepowodzenie stawało się dla niego

powodem do spędzenia kilku godzin przy stoliku. Po trzech miesiącach nie potrzebował już specjalnych okazji.

Czasem przegrywał po sto, czasem po dwieście, a czasem coś tam wygrywał.

Do kart nie miał szczęścia. Jednak procesy w psychice gracza często przebiegają tak, że kolejne porażki nakręcają go jeszcze bardziej, emocje rosną, a racjonalne myślenie idzie w zapomnienie. Przez pierwszy rok Bartek dość skutecznie godził pracę zawodową z hazardem. Gdy nadchodził dzień wypłaty – sporej wypłaty – na początku płacił wszystkie zaległe rachunki, oddawał pożyczone w poprzednim miesiącu pieniądze i z czystym sumieniem szedł do stolika. Trwało to aż do chwili, gdy po otrzymaniu wypłaty i zapłaceniu rachunków nie było go już stać na nic.

– Wtedy po raz pierwszy zaciągnąłem kredyt – mówi ze smutkiem Bartek. – Wiedziałem, że nie mam szczęścia, ale pokusa była zbyt duża, a poza tym nie miałem żadnej lepszej rozrywki. Wszyscy wokół wygrywali, tylko nie ja i myślałem, że to musi się w końcu zmienić. Cóż, nie minęło pół roku, a znowu byłem bez grosza, z komornikiem na karaku i długą listą wierzycieli. Wtedy za namową matki udałem się pierwszy raz na terapię.

Hazard odrealnia. Do jednej z najgorszych sytuacji dochodzi, gdy uzależnienie przychodzi nagle, w chwili nagromadzenia się nega-

tywnych emocji czy życiowych niepowodzeń. Wtedy nierzadko staje się on substytutem straconych osób, przedmiotów, relacji itd. W przypadku Bartka strata została wypełniona niby niewinną grą w karty. Nie pracował „żałoby”, a brak wyrobionego dystansu do hazardu spowodował, że zupełnie zatracił się w nałogu.

– Wszystko wydawało się bezpieczne – zwierza się Bartek. – Zamknięty krąg znajomych, określone zasady, zawsze przyjacielskie uściski i pozytywne emocje po partyjce. Lecz to tylko pozory.

Nasze społeczeństwo nie jest do końca świadome zagrożenia, jakie stanowią takie formy rozrywki jak karty, zakładki czy totalizator, a niestety hazard może stać się nałogiem równie groźnym co twarde narkotyki. Psychologia definiuje „patologiczne granie” jako: „nienormalne zachowanie lub utratę kontroli na popędami” i zaleca osobom uzależnionym kompleksową terapię.

Droga Michała

Przypadek Michała nie jest aż tak spektakularny jak Bartka. Bo Michał grał w pokera od dziecka. Zresztą grał jego dziadek, grał ojciec i starszy brat. Lecz wszyscy wiedzieli, kiedy powiedzieć sobie stop. Gdy Michał wyjechał na studia, odstawił karty. Były inne obowiązki, lepsze rozrywki. Jednak gdy skończyła mu się umowa w starej pracy i znalazł o wiele lepszą w stolicy, sytuacja nieco się zmieniła.

W Warszawie nie znał prawie nikogo i by wypełnić wolny czas, zaczął grać w pokera przez internet. Pewnego dnia jego kolega z pracy zobaczył, że Michał ma w zakładkach popularną stronę z internetowym pokerem. Po krótkiej rozmowie zaproponował mu spotkanie z grupą znajomych, z którymi co tydzień grał na pieniądze. Michał się nie wahał.

Spotkania odbywały się w apartamencie kolegi. Zazwyczaj przychodziło kilka osób, czasami kilkanaście. Była miła atmosfera, leciał dobry jazz, pomieszczenia wypełniały kłęby papierosowego dymu, a na stole stały butelki z porządną szkodką.

– Wszystko mi się bardzo podobało aż do momentu, w którym zacząłem przegrywać – mówi Michał. – Choć wszyscy byli niby równi w grze, to po jakimś czasie zauważyłem, że istnieją grupy uprzywilejowanych graczy, którzy znali się dłużej i na boku kręcili własne układy – dodaje.

Zamknięte kręgi graczy to coraz popularniejsza forma rozrywki. Socjolog twierdzi, że dziś wielu mężczyzn, odpowiadając na współczesny „kryzys męskości”, stara się kultywować tradycyjnie męskie obyczaje sprzed dekad. I nie jest to tylko wyjście do barbera, warzenie domowego piwa czy wypad do klubów ze striptizem, lecz również uczestnictwo w wydarzeniach na granicy prawa, jak np. walki psów, wieczór z prostytutką czy ha-

zard. Mężczyźni leczący w ten sposób kulturowe kompleksy, często łączą te „niebezpieczne” rozrywki i pokerowym partyjkom towarzyszy pijaństwo oraz wizyty w burdelu. U Michała było bardziej grzecznie, pozornie.

– Po pół roku partyjka w poksa stała się kwestią, wokół której krążył cały mój świat – stwierdza Michał. Bywałem tam już regularnie co tydzień. Szło mi naprawdę dobrze, aż w końcu kolegom zaczęło to przeszkadzać i zmówili się przeciwko mnie.

Nie myślałem racjonalnie, wpadłem w tilt i z każdą przegraną stawałem coraz większe pieniądze, które znowu przegrywałem. Na jednym ze spotkań, gdy już przegrałem praktycznie wszystko, otwarcie oskarżyłem kolegów o oszustwa. Do tego doszedł alkohol, później bijatyka, przyjazd policji i sprawa w sądzie. Straciłem pieniądze, pracę i zdrowie.

Mój adwokat polecił mi wizytę w ośrodku psychoterapii, do którego chodzę od miesiąca. Nadal mnie ciągnie, ale wiem, że nie jestem sam. W ciągu miesiąca poznałem tu kilkadziesiąt osób uzależnionych od hazardu i z tego co mówi mój psychoterapeuta, wciąż nas przybywa.

Niedawno pisałem o tym, jak zawodne może być silne przekonanie o istnieniu podobieństw między dwiema kulturami. Założenie, że w obcej kulturze obowiązują identyczne zasady i obyczaje, może być zgubne. Nawet jeśli mowa o kulturach, które z pozoru nie powinny się od siebie (zbyt) różnić, jak na przykład amerykańska i brytyjska – ze względu na wspólny język i napływy historyczne lub polska i czeska – ze względu na sąsiedztwo obu słowiańskich narodów.

W tym odcinku „Pełnej Kultarki” zerkniemy na przeciwną tendencję zakładającą, że istnieje wyraźny podział na dwa światy – ten, który znany jest nam i ten obcy, inny. Jeden od drugiego miałby być oddzielony nieprzenikalną granicą, jak ta, która tworzy kontury na politycznej mapie świata. Wartościowanie odrębności między kulturami to postawa, która czasem popycha nas do przekonania, że nasze zwyczaje są logiczne i moralnie uzasadnione, a te obce wypaczone i niespotykane u nas.

PEŁNA KULTURKA

KONIEC dwóch światów

Subiektywnie

Gdy oglądamy zapuszczone i biedne dzielnice zagranicą, może się zdawać, że to na pewno rezultat korupcji lokalnych władz i zaniedbań leniwych tubylców.

Z drugiej strony niszczące miejsca, znajdujące się przy naszym podwórku, byłyby już jednak efektem braku dofinansowań i niekorzystnych warunków, w jakich znaleźli się mieszkańcy. Złodziejzaski pładrują portfele nieświadomych turystów odwiedzających zagraniczne „stolice kieszonkowców”. U nas wolelibyśmy twierdzić, że kradzieże nie są regułą i dokonują ich wyłącznie wykołajeńcy.

Przestarzałe przekonania

Przeczytawszy „Factfulness” Hansa Roslinga zdałem sobie sprawę jak mało wiem o populacji, i jak wiele moich przekonań o świecie uległo przedawnieniu jakieś 20-30 lat temu. Zachęcam do zrobienia testu wiedzy



na stronie autora: gapminder.com. Jak podał Rosling, 80 procent respondentów myli się na przykład w kwestii skali ubóstwa na świecie.

Jednym z powszechnie stosowanych podziałów, które postanowiłem wypełnić po przeczytaniu książki, jest podział na świat rozwijający się i rozwinięty. Dychotomii tej używa się za-

miennie z podziałem na świat zachodni i wschodni, jakby istniały dwa wykrojone światy: jeden cywilizacji, a drugi zafania i miałyby być one oddzielone od siebie czeluścią, w której nie znajduje się nic.

Książka Roslinga uświadomiła mi, że takiej przepaści nie ma, więc nie można mówić o dwudzielności ludzkiej populacji

pod względem trudnej do zdefiniowania miary cywilizacji. Zamiast tego autor stosuje cztery poziomy, które wyróżnia to, że pozbawione są etykiet i opierają się na wartości średniego dziennego dochodu mieszkańców danego kraju (więcej na stronie gapminder.org). Na podstawie zebranych danych można wywnioskować, że sy-

tuacja ekonomiczna na świecie poprawiła się znacząco w porównaniu z rokiem 1990, kiedy prawie 39 procent populacji żyło na najniższym poziomie – teraz to 11 procent.

Skłonność do wartościowania

Stosowanie podziału na A i B jest kuszące jak sięganie po niezdrową żywność. Wszyscy mamy skłonność do wartościowania otaczających nas zdarzeń, wyborów i obiektów na ładne i brzydkie, dobre i złe, moralne i wypaczone. Tak jest po prostu łatwiej uporządkować zmagany świat. Co więcej, wprowadziliśmy już wzory na rozwikłanie światopoglądu drugiego człowieka. Idąc na skróty można założyć, że żyjąca w pojedynkę kobieta zapewne marzy o założeniu rodziny, a członek społeczności LGBT+ potępią wartości chrześcijańskie. Oceniamy świat w monochromie – coś jest białe albo czarne.

Rzeczywisty obraz nas samych bardziej przypomina mozaikę. Najwyższy czas znieść dzielące nas bariery, aby móc swobodnie podziwiać wielobarwność otaczającego nas świata.

Konrad Krzysztofik

REKLAMA

INTERPADEL Warszawa

NOWY KLUB DO PADLA NA MAPIE WARSZAWY!

- 11 krytych kortów do padla - 9 do gry podwójnej, 2 do gry pojedynczej
- licencjonowani trenerzy Polskiej Federacji Padla
- organizacja wydarzeń firmowych
- aktywności i turnieje dla wszystkich poziomów zaawansowania
- darmowy IntroKurs dla osób zaczynających przygodę z padlem
- sklep z dużym wyborem rakiet i akcesoriów do padla
- możliwość wypożyczenia oraz testowania najnowszych modeli rakiet na miejscu



fot. by 210pounds

Nie wiesz czym jest **padel**?
Obejrzyj film i przekonaj się,
że ten sport jest dla Ciebie!



Adres:
ul. Boklerska 66a, 02-690 Warszawa

Kontakt:
☎ 451 580 218
✉ warszawa@interpadel.pl

Social media:
📷 interpadel_warszawa
📘 interpadelwarszawa

DO
-70%

SALE

PONAD 130 MAREK DO WYBORU



GODZINY OTWARCIA
Poniedziałek - Sobota 10.00 - 22.00
Niedziela handlowa 10.00 - 21.00

PIASECZNO | Puławska 42e
designeroutletwarszawa.pl



**designer
outlet**
Warszawa



COCCINELLE

Desigual.

DIGEL

ecco

FURLA
SINCE 1927 ITALY

KARL
LAGERFELD

Lee Cooper
SINCE 1988

LIU-JO

PARIS
OPTIQUE

SALEWA

TOUS

TWINSET
MILANO

UNITED COLORS
OF BENETTON.

UCIEKINIERKA Z MORDORU

Najlepsze decyzje dojrzewają powoli

Przez wiele lat godziła pracę w korporacji z wychowywaniem dzieci i tworzeniem własnego biznesu. Katarzyna Kobus, współwłaścicielka firmy SensiMed opowiada o tym, jak pożegnała się z korpoświatem.

Ewa Korsak: Kasiu, dlaczego odeszłaś z korporacji?

Katarzyna Kobus: Przez kilkanaście lat robiłam trzy rzeczy na raz: pracowałam na etacie, współprowadziłam z mężem firmę i wychowywałam najpierw dwóch, a potem trzech synów. Nie da się robić wszystkiego, w jednym czasie, tak samo dobrze. Najwięcej energii wkładałam w korporację, ale przez to czułam, że wiele rodzinnych doświadczeń gdzieś mi umyka. Postanowiłam złożyć wypowiedzenie, choć bardzo się bałam tego, co mnie czeka. Miałam wiele wątpliwości, ale też zwyczajnie lubiłam tę pracę.

Czym się tam zajmowałaś?

W Shell byłam w zespole zajmującym się wprowadzaniem programu lojalnościowego. Byliśmy pierwsi na rynku z tego typu ofertą. Spędziłam tam siedem lat, aż do momentu kiedy zespół został rozwiązany. Kolejną pracę znalazłam w SCANIL i byłam przeszczęśliwa, bo dojazd zajmował mi 10 minut, co było miłą odmianą po godzinach spędzanych na dojazdach. Zajmowałam się tam komunikacją wewnętrzną, organizacją eventów i tworzeniem magazynu wewnętrznego dla pra-

cowników. Było bardzo fajnie i nie narzekałam na pracę. Własny biznes był raczej dla męża, nie dla mnie. Choć na pomysł sprowadzania produktów dla mam i dzieci z Wielkiej Brytanii wpadłam ja.

Opowiedz o tym!

Jako młoda mama czytałam tematyczne fora internetowe. Kobiety z przeróżnymi problemami wymieniały się doświadczeniami, ale też polecały sobie produkty, które u nich się sprawdziły. Wśród nich była lanolina firmy Lansinoh. Niestety, wówczas niedostępna w Polsce. Napiisałam więc do producenta, że chcielibyśmy być dystrybutorami ich produktów w Polsce. No i zgodzili się.

Jak rozkręcałicie swój biznes?

Przede wszystkim nie był to najlepszy czas dla firm z produktami dziecięcymi. Po pierwsze kończył się okres baby boom, po drugie mnóstwo ludzi wróciło z emigracji w Wielkiej Brytanii i postanowiło zarabiać w Polsce na produktach dla dzieci, bo jak to się wówczas mówiło „one zawsze się sprzedają”. To nie prawda. Początki były bardzo trudne. Pamiętam do dziś nasze pierwsze



zamówienie. Zawieźliśmy je do klientki osobiście. Mąż rozwoził towar do sklepów, z którymi współpracowaliśmy. W samochodzie prócz paczek z lanoliną zdarzało mu się wozić syna, którym w ciągu dnia opiekował się na przemian z nianią.

Nieźle zamieszanie! A Ty byłaś w pracy?

Tak, nadal pracowałam w SCANIL. Jeśli nie wyjeżdżałam na kilka dni, wracałam do domu i pracowałam na kolejne dwa etaty: mamy i współwłaścicielki naszej firmy. Dłużej się tak nie dało, ale

z drugiej strony mieliśmy tyle obaw. Co będzie jak nie wyjdzie? Przecież etat dawał nam bezpieczeństwo. W końcu dochody, jakie przynosiła nam firma, stały się na tyle wysokie, że mogłam podjąć ryzyko i złożyć wypowiedzenie. Mężowi postawiłam jeden warunek: wynajmujemy biuro, nie pracujemy w domu. I tak się stało, wynajęliśmy też magazyn. Jakoś to wszystko w końcu ruszyło.

Jestem ciekawa, jak wygląda taki rodzinny biznes od kulis. Musieliście nauczyć się ze sobą współpracować?

Jak to? Byłam pewna, że jeździecie na urlop żeby się odciąć od firmy!

Kiedy jedziemy z dziećmi – owszem. Ale zdarzają nam się wakacje we dwoje, wówczas prowadzimy wiele długich rozmów o naszej firmie i one są szalenie inspirujące. Wypoczęci mamy najlepsze pomysły.

Co jest dla ciebie dziś najtrudniejsze w prowadzeniu firmy?

Świadomość, że odpowiadam nie tylko za siebie, ale też za ludzi, których zatrudniamy. To sześcioosobowy zespół, o którym staramy się dbać najlepiej jak potrafimy. Chyba nam się to udaje, bo ci ludzie są z nami od dawna.

Zatęskniłaś kiedyś za korporacją? Myślałaś o tym, by wrócić?

Nie chciałabym wrócić do pracy na etacie. Ale kiedyś zrobiłam sobie „challenge” i wysłałam CV do firmy o podobnym profilu do tych, w których pracowałam. Zostałam zaproszona na rozmowę, która okazała się bardzo trudna. Niestety - czas nie działa na naszą korzyść, zmieniają się wymagania, nasze umiejętności okazują się zbyt małe. Nie oszukujmy się – nie zawsze mamy dokąd wrócić. Na szczęście ja o powrocie nie myślę.

Wyobraź sobie siebie sprzed kilku lat, kiedy podejmowałaś decyzję o zmianie pracy. Co byś sobie wtedy powiedziała?

Powoli, spokojnie, przemyśl to. Nie każdy musi podejmować gwałtowne decyzje. I nie poradziłam nikomu, by rzucał wszystko, by próbować swoich sił gdzie indziej. Jestem typem długodystansowca, decyzje też dojrzewają we mnie powoli. Póki co wychodzę na tym bardzo dobrze.

Ewa Korsak

REKLAMA

Fundacja MultiOcalenie zaprasza na Festiwal Chleba do Krynek (woj. Podlaskie, powiat sokólski)

Dołącz do nas podczas tego niezwykłego wydarzenia! Startujemy 16 czerwca w samo południe! Szczegóły na naszym FB.

Logo: APETYCZNEPODLASIE.PL, multiOCALENIE, NOWE FIO, NIW

Przebranżowienie: jak zmniejszyć lęk przed zmianą?

Przebranżowanie, czyli zmiana zawodu, może wywoływać wiele różnych emocji, w tym lęk, niepewność i niepokój. Jednak istnieją sposoby na zmniejszenie tych emocji i zwiększenie pewności siebie w tym procesie. Oto kilka sugestii.

Zanim dokonasz zmiany, warto dokładnie przeanalizować swoje opcje. Przemyśl, jakie umiejętności i talenty posiadasz, co cię motywuje i jakie branże lub zawody mogą cię zainteresować. Poszukaj informacji na temat wymagań, które są potrzebne w tych dziedzinach i zastanów się, czy masz wystarczające umiejętności, by móc zmienić branżę.

Im więcej wiesz na temat nowej dziedziny, tym mniej przerażająca ona będzie. Przeczytaj o nowych trendach, słuchaj podcastów lub obejrzyj wideo związane z nową branżą. Możesz również rozważyć udział w kursach lub szkoleniach, które pomogą ci poznać nowe umiejętności.

Lęk przed zmianą

Podjęcie nowej pracy wiąże się z ogromną zmianą w życiu. Badania pokazują, że jest to jedna z zmian, której obawiamy się najbardziej i która wywołuje w nas największy opór. To wyjaśnia, dlaczego tak wielu ludzi tkwi na znienawidzonych stanowiskach, mimo że obiektywnie mogliby być w zupełnie innym miejscu.

Punktem wyjścia dla wprowadzenia zmian jest uświadomienie sobie, że twoje emocje są jak najbardziej na miejscu i nie ma nic złego w tym, że boisz się zmiany. To zupełnie naturalny stan będący wypadkową wielu różnych emocji, które rodzą się w twojej głowie w obliczu porzucenia status quo. Zmiana



pracy wiąże się z jednej strony z niepokojem, lękiem, niepewnością, z drugiej zaś z ekscytacją, zaciekawieniem i radością. Nic więc dziwnego, że trudno jest podjąć decyzję, gdy targają tobą tak sprzeczne emocje. Akceptacja takiego stanu rzeczy jest absolutnie konieczna, by móc pójść dalej.

Jak zbudować w sobie siłę i odwagę do dokonywania zmian?

Zacznij od dobrego poznania samego siebie. Zastanów się, jakie są twoje mocne strony, co daje ci przewagę nad innymi w kontekście wykonywania wymarzonego zawodu, co pomagało ci w dotychczasowej pracy i dlaczego właśnie ten nowy zawód chciałbyś (chciałybyś) wykonywać. Przypomnij sobie też swoje słabsze strony i zastanów się, czym je możesz nadrobić, skąd możesz zdobyć zasób, którego w tym momencie ci brakuje, lub czym możesz

go zastąpić. Jeśli masz trudność z dostrzeżeniem własnych zalet, spytaj o nie swoich dotychczasowych współpracowników, przyjaciół, rodzinę. Prawdopodobnie zdziwisz się, jak wiele masz cennych zasobów.

Dodatkowym zewnętrznym zasobem może być mentor, czyli osoba, która pomoże ci w przystosowaniu się do nowej branży, wesprze cię w procesie zwiększania pewności siebie i redukcji lęku. Poszukaj mentora wśród osób, które pracują w twojej wybranej dziedzinie i poproś o radę lub wsparcie.

Jak przekuć niepewność związaną ze zmianami w pozytywną energię?

Zmiana zawodu zawsze wiąże się z pewnymi kosztami, wynikającymi w dużej mierze z ryzyka, które musisz zaakceptować. Z drugiej strony coś pcha cię w kierunku tej zmiany. To nagroda, która na ciebie czeka – wymarzona praca, lepsze za-

robki, poczucie samorealizacji lub coś zupełnie innego.

Przypomnij sobie co sprawia, że bierzesz pod uwagę wprowadzenie zmiany i przyjrzyj się temu, co cię przed tą zmianą hamuje. Rozważ swoje koszty, konsekwencje czarnych scenariuszy oraz to, jaka nagroda może na ciebie czekać i poszukaj takiego punktu, gdzie nagrody ważą więcej niż podejmowane ryzyko. Samo jego znalezienie będzie motywujące i da siłę do walki o marzenia.

Zdefiniuj kroki, jakie musisz podjąć, aby osiągnąć sukces w nowej branży. Ustal terminy i cele, które chcesz osiągnąć w ciągu określonego czasu.

Nowe kompetencje wymagają wysiłku

Zdobywanie nowych kompetencji, np. cyfrowych, wymaga czasu i wysiłku. Ważne jest, aby nie zniechęcać się w trudniejszych momentach i dążyć do swojego celu. Jak zacząć?

W internecie jest wiele kursów, poradników i materiałów edukacyjnych na temat różnych narzędzi i technologii, zarówno darmowych, jak i płatnych. Możesz znaleźć kursy dotyczące programowania, projektowania graficznego, marketingu cyfrowego i innych dziedzin. Wiele z nich oferuje certyfikaty, które możesz dodać do swojego CV.

Pamiętaj, że im więcej wiesz na temat nowej dziedziny, tym mniej przerażająca ona będzie. Możesz czytać o nowych trendach, słuchać podcastów lub oglądać wideo związane z nową branżą. Innym sposobem są rozmowy z ludźmi, którzy już w niej pracują.

Kluczowe strategie pracodawców

Jeśli chodzi o reskilling, czyli proces przekwalifikowania pracowników w obliczu zmian technologicznych i cyfrowych, pracodawca powinien skorzystać z trzech kluczowych strategii:

1. Komunikacja i przejrzystość;
2. Wsparcie ze strony kierownictwa i kolegów;
3. Dostarczanie elastycznych i spersonalizowanych ścieżek nauki.

Ważne jest, aby pracownicy mieli jasne informacje na temat celów, korzyści i planów związanych

z reskillingiem oraz elastyczne metody nauki, które umożliwią im dostosowanie procesu przekwalifikowania do własnych potrzeb, umiejętności i tempa pracy.

Przykładem spersonalizowanej ścieżki nauki są kursy oferowane przez Future Collars, które mogą pomóc w rozwoju osobistym i zdobywaniu nowych umiejętności niezbędnych na rynku pracy IT. Sukcesy dotychczasowych absolwentów pokazują, że udział w tych kursach może przynieść uczestnikom wiele korzyści, takich jak zwiększenie szans na znalezienie lepiej płatnej pracy, rozwój zawodowy, zdobycie nowych umiejętności, a także większa pewność siebie i poczucie spełnienia zawodowego.

Na zakończenie warto podkreślić, że każdy z nas ma swój własny czas na dokonanie zmiany i nie ma potrzeby się spieszyć. Zmiana zawodu to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i wysiłku. Dlatego ważne jest, aby pójść po drodze zmian zamiast przed nią uciekać. Wszystko zaczyna się od decyzji i podjęcia pierwszego kroku w kierunku swojego celu.

Adrian Siemieniak

Business Development Manager,
Future Collars

Strategie reskillingu

1. Komunikacja i przejrzystość: regularne i jasne informowanie pracowników o celach, korzyściach oraz planach związanych z reskillingiem jest kluczowe. Zrozumienie „dlaczego” oraz „jak” zmiany wpłyną na ich zawodowe życie pomoże pracownikom zaakceptować proces przekwalifikowania.
2. Wsparcie ze strony kierownictwa i kolegów: kierownictwo powinno być zaangażowane w proces reskillingu i być źródłem wsparcia dla pracowników. Wprowadzenie programów mentoringowych czy grup wsparcia także może pomóc pracownikom w radzeniu sobie z lękiem i niepewnością.
3. Dostarczanie elastycznych i spersonalizowanych ścieżek nauki: udostępnianie różnorodnych materiałów szkoleniowych oraz oferowanie elastycznych metod nauki pozwoli pracownikom dostosować proces przekwalifikowania do własnych potrzeb, umiejętności i tempa pracy.

REKLAMA

BASICLAB
DERMOCOSMETICS

MASCULIS Dermokosmetyki dla męskiej skóry.

Zadbaj o skórę. To proste.

▶ Pięć linii ◀

WIĘCEJ METRA W STOLICY

Ambitne plany transportowe Warszawy

Metro wrosło już w krajobraz stolicy. Rocznie korzysta z niego ponad 170 mln pasażerów. Obecnie dwie linie podziemnej kolejki mają 41,5 km długości i liczą 39 stacji. Wszystko wskazuje na to, że na przełomie 2025 i 2026 roku przybędą trzy kolejne stacje oraz stacja postojowa. Tym samym budowa II linii zostanie zakończona. Dlatego władze Warszawy planują już trzy następne podziemne połączenia.

W grudniu 2022 roku miasto dogadało się wreszcie z firmą Gulermak, w sprawie dokończenia budowy ostatniego odcinka linii M2 na Bemowie. Zgodnie z aneksem do umowy wykonawca ma 36 miesięcy na ich wykonanie. To oznacza, że cała druga linia metra wraz ze stacją techniczno-postojową, będą gotowe najwcześniej na przełomie 2025 i 2026 roku. Do wybudowania pozostały tunele, trzy stacje na Bemowie: Lazurowa, Chrzanów oraz Karolin, a także Stacja Techniczno-Postojowa Mory. Niedawno ratusz poinformował, że prace idą zgodnie z planem. Powstają już pierwsze ściany korpusu stacji Karolin, położonej u zbiegu ulic Połczyńskiej i Sochaczewskiej.

W przyszłości planuje się wydłużenie linii M2, która od strony Pragi znów przekroczy Wisłę i ze stacji Bródno dotrze aż do stacji Marymont na linii M1. Natomiast od strony zachodniej i stacji Karolin metro dotrze do stacji PKP Ursus Niedźwiadek, co z pewnością spodoba się osobom dojeżdżającym do pracy z podwarszawskich miejscowości.

Miasto planuje też dwie nowe stacje na linii M1 w rejonie Placu Konstytucji i na Muranowie. W 1989 r. z przyczyn ekonomicznych podjęto decyzję o zaniechaniu ich budowy. Ich brak sprawia jednak, że odległość pomiędzy Politechniką a Centrum oraz Ratuszem-Arsenałem i Dworcem Gdańskim jest zbyt duża. Kiedy ruszy budowa, tego na razie nie wiadomo.

5 linii metra do 2050 roku



▶ Czas na M3! ◀

Wiadomo natomiast, jaki będzie przebieg III linii warszawskiego metra – a przynajmniej, jak te plany obecnie wyglądają. Bo trzeba pamiętać, że było już przynajmniej kilka koncepcji przebiegu kolejki podziemnej, nie mówiąc już o lokalizacji poszczególnych stacji, które zmieniały się jeszcze częściej.

W każdym razie nowa linia ma powstać na prawym brzegu

Wisły. Pierwszy odcinek będzie liczył 8,1 km długości i zacznie się na działającej już stacji Stadion Narodowy. Stamtąd M3 dotrze na stacje: Dworzec Wschodni, Mińska, Rondo Wiatraczna, Ostrobramska, Jana Nowaka-Jeziorańskiego oraz Gośćwin. Oprócz tego powstanie odgańczenie do Stacji Techniczno-Postojowej na Koziej Górze. Docelowo M3 będzie kursować na odcinku Stadion Narodowy — Żwirki i Wigury.

▶ Za 11 lat ◀

Prace projektowe i budowlane mają potrwać około 11 lat. Pierwszych sześć stacji miało być gotowych w 2028 roku lub na początku 2029, ale nie wiadomo czy uda się dotrzymać terminu.

Koszt I etapu szacowany był przed wzrostem inflacji na ok. 2,5-3 mld zł netto (bez stacji Kozia Góra). W obecnej sytu-

acji koszty są trudne do zwerifikowania. Miasto twierdziło, że ma pieniądze na budowę III linii metra, ale liczy też na środki unijne.

W ubiegłym roku ruszyły odwierty w miejscu przyszłych stacji na Gościwinie. Zakończą się one w połowie tego roku. Następnie miasto ogłosi przetarg na projekt i budowę M3. Zgodnie z zapowiedziami z 2022 roku, pra-

ce budowlane powinny ruszyć w 2023 roku. To jednak wydaje się mało prawdopodobne.

Dzięki linii M3 stacja Stadion Narodowy stanie się kluczowym węzłem komunikacyjnym prawobrzeżnej Warszawy, umożliwiającym przesiadkę do pociągów na dworcu PKP, linii autobusowych i tramwajów. Nowa linia pozwoli mieszkańcom Gościwinie na dotarcie do centrum w 17 minut.

Na razie to dość odległa perspektywa, ale prezydent Rafał Trzaskowski zapowiedział już, że docelowo w Warszawie ma funkcjonować pięć linii podziemnej kolejki. W studium rozwoju miasta jest też ponad 20 nowych przystanków PKP.

Plan rozwoju sieci komunikacji szynowej do 2050 roku został przedstawiony 13 lutego 2023 r. W pierwszej kolejności mają być budowane: planowana już linia M3 oraz linia M4 przebiegająca w linii północ-południe. W kierunku wschód-zachód ma zostać poprowadzona linia M5. Docelowo M4 połączy Tarchomin z Wilanowem a M5 – Szamoty (Ursus) z Gościwiną.

Plan zakłada zwiększenie liczby stacji metra z 39 do 103 i wydłużenie długości torów z 42 do 113 km. Prezydent podkreślił, że wszystkie 18 dzielnic zostanie obsłużone transportem szynowym. Tylko Wawer i Rembertów będą miały do metra pośredni dostęp. Dzięki rozbudowie połączeń czas przejazdu z Tarchomina do Centrum skróci się z 35 do 18 minut, a z Wilanowa na plac Zawiszy z 36 do 25 minut.

Według analiz ratusza linia M4 na najbardziej obleganym odcinku (rejon placu Zawiszy) ma notować przepływy rzędu 19 tys. pasażerów na godzinę. Możliwe, że stanie się ona najbardziej obciążoną trasą w mieście. Z linii M5 powinno korzystać do 10 tys. pasażerów na godzinę, a z M3 do 6 tys. W tej chwili na liniach M1 i M2 jest to ok. 14-15 tys. pasażerów na godz.

Jak podkreślił prezydent Trzaskowski, wszystkie kolejne linie będą przebiegały pod ziemią. Miasto planuje też połączenie stacji metra z Dworcem Centralnym, tak żeby powstał wielki i wygodny hub przesiadkowy.

Tam gdzie z przyczyn ekonomicznych metro nie ma uzasadnienia, Warszawa planuje budowę transportu tramwajowego. Tramwaj ma dojeżdżać na Zieloną Białołękę, Gościwin i Wilanów. Planowane nowe połączenia tramwajowe to np. trasa na ulicy Powązkowskiej i spięcie z Młynarską, a także tory na moście Krasiańskiego czy przedłużenie trasy tramwajowej do ulicy Grochowskiej.

Całe to studium ma realizować koncepcję miasta 15-minutowego. Żeby każdy warszawiak za pomocą komunikacji miejskiej lub pieszo mógł dotrzeć do wszystkich najważniejszych dla siebie usług — wyjaśnia prezydent Trzaskowski (cyt. za: www.pap.pl).

Na ile te wszystkie plany są realne? Zobaczymy.

Mirosław Mikulski



#10 zasad skutecznej komunikacji z klientem przez telefon i za pomocą maila

W dzisiejszych czasach komunikacja z klientem przez telefon i mail staje się naszą codziennością. Firmy muszą mieć wykwalifikowanych pracowników, którzy potrafią w sposób profesjonalny rozmawiać i odpowiadać na pytania klientów. Właściwe podejście do rozmów telefonicznych i mailowych może przynieść korzyści dla obu stron – i dla klienta, i dla firmy. Oto kilka rad, które pomogą usprawnić te kanały komunikacji:



#1 Używaj jasnego i zrozumiałego języka

To ważne, żeby klient zrozumiał, co mówisz lub piszesz. Unikaj skomplikowanych terminów i słów, które mogą być niezrozumiałe dla osoby, z którą rozmawiasz.



#3 Uważaj na ton głosu

Ton głosu może być równie ważny, co słowa, które wypowiadasz. Użyj miłego i uprzejmego tonu, aby pokazać klientowi, że jesteś gotów pomóc.



#5 Bądź konkretny

Odpowiedzi na pytania klientów powinny być konkretne i zwięzłe. Unikaj mówienia zbyt długo, ponieważ może to spowodować dezorientację klienta.



#7 Odpowiadaj na maile w krótkim czasie

Klienci oczekują odpowiedzi na swoje maile w ciągu kilku godzin lub maksymalnie w ciągu jednego dnia roboczego. Dlatego ważne jest, aby odpowiadać na maile w odpowiednim czasie.



#2 Zawsze pozdrów klienta

Dobre wrażenie zawsze zaczyna się od miłego powitania. Powitaj klienta uśmiechem i upewnij się, że wypowiadasz jego imię poprawnie.



#4 Słuchaj uważnie

Ważne jest, aby słuchać klienta i zrozumieć jego potrzeby. Zadawaj pytania, aby upewnić się, że rozumiesz, o co chodzi.



#6 Zawsze bądź uprzejmy

Uprzejmość to kluczowy element w komunikacji z klientem. Pamiętaj, że pracujesz na rzecz klienta i jego satysfakcja jest twoim priorytetem.



#8 Personalizuj odpowiedzi

Personalizacja odpowiedzi to ważny element komunikacji z klientem. Wykorzystaj imię klienta w odpowiedzi i odwołaj się do jego konkretnych potrzeb.



#9 Bądź profesjonalny

Przyjmij profesjonalne podejście do rozmów i korespondencji z klientem. Używaj profesjonalnego języka i unikaj używania skrótów lub wyrażań slangowych.



#10 Pamiętaj

Pamiętaj, że właściwe podejście do rozmów telefonicznych i mailowych może przynieść korzyści obu stronom.

Niby to wszystko wiemy, a jednak bardzo często popełniamy błędy podczas rozmowy telefonicznej lub korespondencji mailowej, a warto sobie to od czasu do czasu przypomnieć i sprawdzić, czy robimy jak wyżej.

REKLAMA

LABA
WELCOME DRINK
GRATIS!

KONDYCJA MĘSKOŚCI W RODZINIE

JAKI OJCIEC, TAKI SYN

– czyli błędne koło zależności

Pracując z mężczyznami, wielokrotnie słyszałem lub zauważałem, często niewypowiedzianą, tęsknotę za ojcem, który zdefiniował swoją rolę w rodzinie przez załatwianie i ogarnianie spraw albo przynajmniej staranie o to. Niespełniona tęsknota zamienia się w złość, żal, smutek, żeby wreszcie stać się zwątpieniem i odrzuceniem tego, co od ojca może pochodzić. Brak dostępu, wycofanie, nieobecność niestety często idą w parze w ojcostwie.

W ostatnim artykule przybliżyłem czytelnikom kwestię zależności i postaw, które mogą budować młodzi mężczyźni w wyniku relacji z matką. Trudno jednak pisać o rozwoju emocjonalnym mężczyzny, nie poświęcając szczególnej uwagi relacji z ojcem.

Robert Bly w książce „Żelazny Jan” napisał: „Współczesny mężczyzna często przyjmuje, że kobieta wie więcej o miłości niż on, ulega biernie jej nastrojom, uważa, że kiedy go atakuje – czyni tak „dla jego własnego dobra”. Idące za tym przekonanie, że kobieta wie więcej o życiu emocjonalnym, powoduje, że mężczyźni, jako rzekomo mniej kompetentni, przenoszą swoją uwagę na inne obszary życia, głównie te w których mogą dominować, spełniać się i zasilać własne warunkowe poczucie wartości, pracując, zarabiając i osiągając kolejne, materialne, cele. Budując i ugruntowując oczywiście w ten sposób wzorzec męskości, bazujący głównie na zabezpieczaniu potrzeb materialnych i samorealizacji w dziedzinach pozwalających na rywalizowanie z innymi mężczyznami. Skąd to się bierze, to osobny temat, poruszany we wcześniejszych artykułach z cyklu „Facet na kozetce” w „Głosie Mordoru”.

Odwrócenie – czyli ojcowie i synowie

Niespełniona tęsknota za ojcem zamieniona w złość, żal, smutek prowadzi do odrzucenia tego, co może pochodzić od własnego ojca. Lęk przed powtórzeniem jego błędów często pcha w stronę robienia tego samego, tylko w odwrócony sposób. Głównym łącznikiem jest tu niespełniona miłość i wynikająca z niej tęsknota. W ślad za tym młody mężczyzna, głęboko pragnący relacji z ojcem, zaczyna bu-



dować w sobie przekonania, że bycie mężczyzną oznacza bycie sprawczym w dość ograniczonym zakresie.

Brak dostępu do świata przeżyć dorosłego mężczyzny, powoduje, że młody chłopiec uczy się bycia mężczyzną z perspektywy definiowania i przeżywania mężczyzn przez kobiety, czyli matkę, która to próbując załatać nieobecność swojego partnera, ojca dziecka, stara się wejść w rolę mężczyzny i przeprowadzić chłopca przez proces stawiania się mężczyzną. Niestety – jest to proces, który w tym przynajmniej ustawieniu, będzie miał spore niedociągnięcia. Podobnie jak do inicjacji młodych kobiet, córek, potrzebna jest wystarczająco dojrzała i stabilna emocjonalnie kobieta, tak do tego samego w przypadku młodych mężczyzn, synów, niezbędny

jest mężczyzna pełny, znający swoje zasoby, słabości, z dostępem do wrażliwej części własnej osobowości.

Perspektywa zmagającego się ojca

Skupię się tu jednak na perspektywie ojca zmagającego się z „odziedziczonym” dylematem pomiędzy spełnianiem oczekiwań partnerki, zwykle nieświadomymi oczekiwaniami wynikającymi z relacji z własną matką, przeniesionymi na partnerkę, a tymi, które mają gwarantować łączność z wzorcem męskości, opartymi na osiągnięciu, z niewielką dbałością o emocjonalne koszty. Wspomniany wcześniej lęk mężczyzny, dotyczący trudności w poruszaniu się w świecie emocjonalnym, zaprasza do różnego rodzaju ucieczek: w pracę, sport, agresję, używ-

ki – w każdym razie byle dalej od bliskości i tego, co z nią związane.

Może to być mocno uwydatnione, kiedy rodzi się syn, chociaż płęć nie ma tu większego znaczenia. Ojciec przeżywa wtedy wiele odrzuceń. Kiedy jego partnerka większość uwagi skupia na ich wspólnym dziecku, mężczyzna doznaje kolejnego odrzucenia. Jest to w pewnym sensie naturalne, przynajmniej do chwili, gdy funkcje relacji między partnerami zostają z czasem przywrócone. Nie zawsze jednak tak się dzieje, szczególnie kiedy relacja jeszcze przed urodzeniem dziecka pozostawiała wiele do życzenia. W ten sposób mężczyzna pozostaje osamotniony i nie mogąc odnaleźć się w nowej rzeczywistości, poszukuje spełnienia gdzie indziej, korzystając ze znanych sobie sposobów.

Powielony wzorzec

W konsekwencji mężczyzna powielił wzorzec swojego ojca, niedostępnego i zajętego własnymi sprawami, zwykle nie dotyczącymi rodziny (poza dbałością o jej materialne zabezpieczenie). Może to rodzić złość i frustrację w stosunku do własnego dziecka, wyrażaną na przykład w formie autorytarnego wychowania, pełnego zasad, chłodu i dewaluacji albo przeciwnie (choć tak samo) – nadmiernej opieki, przesadnej troski i wreszcie wszechobecnej kontroli, w obawie i wątpliwości czy dziecko (syn), będzie w stanie samodzielnie sprostać życiowym wyzwaniom – przynajmniej tak jak chciałby tego jego ojciec. Można to ubrać w zależność: „skoro sam nie doświadczyłem ojcowskiego ciepła i bliskości, to nie będę potrafił przekazać tego dalej, bo właściwie nie mam czego przekazać”.

Dać coś, czego nie było

Mężczyzna, ojciec, jeśli chce uniknąć uwikłania w zależność od własnego ojca, musi wytworzyć w sobie coś, czego sam nie dostał i nie doświadczył. Przed wszystkim jednak powinien tę zależność świadomie zakończyć, nie odrzuceniem jednak, tylko akceptacją i wybaczeniem lub akceptacją, że tego wybaczenia dać nie chce i przepracowaniem trudnych emocji i ran, które wówczas pozostaną.

Człowiek zawsze znajdzie sposób na rozładowanie nadmiernego napięcia, nie zawsze będzie on jednak zdrowy dla innych. Mężczyzna doświadczający chłodu lub przemocy ze strony własnego ojca, może postanowić sobie, że nigdy taki dla swojego dziecka nie będzie. Jednak to co w nim jest, czyli złość i żal do własnego ojca,

będzie żyło własnym życiem, stopniowo oddalając go od własnych dzieci, w obawie, czy będzie potrafił swojego postanowienia dotrzymać, a przynajmniej dopóki nie zmierzy się z tym, czego w relacji z ojcem nie dostał.

Mężczyźni zanurzeni w pracy, obowiązkach, w poczuciu znużenia i braku sensu, coraz częściej trafiają do mojego gabinetu szukając odpowiedzi, wyjścia i „po męsku”: rozwiązania. Konfrontowanie się z tym, jak wiele zależy tu od relacji z ojcem, potrafi być odkrywcze i przynosić nadzieję na zmianę oraz pomieszczenie trudnych emocji, których w biegu przez życie zaczyna pojawiać się więcej, niż byśmy tego sobie życzyli.

Witek Janowski

Witek Janowski



– psychoterapeuta i coach biznesowy, trener rozwoju, manager z doświadczeniem. Współautor projektu ManKind – męskich kręgów we Wrocławiu. Pomaga mężczyznom odnaleźć się w nieodkrytym dla nich świecie własnej wrażliwości. Wspiera w definiowaniu i komunikowaniu potrzeb, stawianiu granic oraz budowaniu większej pewności siebie. Kontakt: www.witekjanowski.pl



Pomimo, że jest to Question Club, nie musisz zadawać zbyt wielu pytań – wszystko jest jasne! Cocktail bar, muzyka i ludzie. Czego chcesz więcej? W Question Club do tego właśnie dążymy – do życiowego balansu. Aktywuj razem z nami wszystko to, co najlepsze. Baw się, prowokuj i tańcz do upadłego.

Dlaczego Question?

Pytanie w nazwie nie jest przypadkowe, bo zostawia dla ciebie nieco tajemniczości. Q to pytanie i zarazem odpowiedź. Nigdy nie wiesz, jak dobrze możesz się bawić i jakie niezapomniane przeżycia czekają na ciebie najbliższej nocy, ale zawsze wiesz, że będzie to niezapomniany czas. Różnorodna muzyka i zmysłowe show okraszone lekkim, orzeźwiającym drinkiem? Do wyboru, do koloru!

Siódme niebo wszystkich zmysłów

Chcemy trafić do twojego serca, ale potrzebna nam pomoc! Najpierw to ty musisz trafić do Food Hallu Browarów Warszawskich – tam nas znajdziesz. A później? Później niech wszystko dzieje się samo! Nowoczesne nagłośnienie i światła oraz uwodzący wystrój to prawdziwa gratka dla wszystkich, którzy chcą beczelnie brać z życia to, co najlepsze! Znajdziesz tu nie tylko rozrywkę, ale także nie wyjdiesz głodny. Nasi kucharze zadbają o to, aby pobudzić twoje kubki smakowe i zabrać cię na przejażdżkę do siódmego nieba! Ale ostrzegamy – jak już raz odbędziesz taką podróż, będziesz chciał więcej.

Co gramy?

Muzyka elektroniczna – jeśli jesteś jej fanem,

QUESTION CLUB

– W RYTMIE BIZNESOWYCH EVENTÓW

Wyjątkowe spotkania, intrygujące imprezy, niezapomniane wieczory...
Zachowaj balans – mówią, że to właśnie on jest kluczem do szczęścia...



Zadaj pytanie i zrób plan

Jeśli masz pytanie, możesz odwiedzić także naszą stronę internetową thequestion.pl lub skontaktować się z nami bezpośrednio na maila: event@thequestion.pl, rozwiejemy wszystkie twoje wątpliwości.

Rzuć okiem na nasz Instagram i Facebook – informujemy tam na bieżąco o zbliżających się atrakcjach i uszyjemy twój event na miarę. Brzmi jak plan, prawda?

Więcej, czyli polecamy naszych partnerów

Jeśli Question Club do 150 osób to dla ciebie za mało, proponujemy coś więcej! Mowa tu o HULAKULA. To najnowocześniejsza i największa strefa rozrywki w Warszawie. Zorganizujesz u nas prywatne wydarzenie, ale także zapewnimy ci obsługę większego eventu. Plastikowa przestrzeń, którą dysponujemy, to idealne miejsce, aby zorganizować koncert, pokaz mody, konferencję prasową, szkolenie, czy nawet walkę bokserką! Pomieścimy aż 3 tys. osób, więc jeśli chodzi

o miejsce, to nie ma się o co martwić.

To nie koniec – bo HULAKULA to nie tylko przestrzeń, ale także miejsce tętniące życiem przez siedem dni w tygodniu. Spędzisz u nas fajnie czas grając w kręgle, bilard, czy na automatach, a co najlepsze – mamy też miejsce dla twojego dziecka. Nasze animatorki dołożą wszelkich starań, aby twoja pociecha spędziła niezapomniany czas w naszym HulaParku.

A jeśli jesteś koneserem nalewek – proponujemy coś słodkiego. To nasza kolejna duma – SAD BAR na Krakowskim Przedmieściu! Brzmi dobrze, nieprawdaż? Spróbujesz tu także orzeźwiających drinków stworzonych specjalnie dla ciebie przez naszych barmanów. Mamy też aromatyczną, świeżo mieloną kawę, która nie tylko doda ci energii, ale również miło popieści twoje kubki smakowe.

I jeszcze jedna peretka, tym razem dla organizatorów eventów – „World of Entertainment”. To pierwszy na świecie profitowy klub w branży rozrywki. Dołączając do WOE otwierasz drzwi do najlepszych rozrywkowych miejsc na mapie Warszawy. Wchodzisz w to?

na pewno wpisujemy się w twoje gusta (a nawet jeśli nie jesteś, to i tak oczarujemy cię innymi sztuczkami). Od classic house, przez deep, aż po techno house. Mocne, ambitne brzmienia to coś, czego w Question Club nie brakuje. Celujemy w zabawę, a przepis, na to, by była udana, to właśnie muzyka, atmo-

sfera i coś na ząb. Skoro już znasz tajemną recepturę, nie pozostaje ci nic innego, jak skorzystanie z niej.

Co serwujemy?

Słyszałeś o najlepszych przystawkach w mieście? Tak, to właśnie u nas. Oprócz niego skosztujesz też wykwintnych

deserów, w razie gdybyś potrzebował się trochę ośłodzić i zbalansować swoje kubki smakowe. Nie myślałeś chyba, że jedzenie to jedyne, co mamy w ofercie? Drink na rozruch to coś, co idealnie dopełni twój posiłek. Postawisz na klasyki, czy skomponujesz własnego Q-Collinsa? Puść wodze fantazji!

WORLD
OF ENTERTAINMENT

DISCOUNT
10%
FOR THE FIRST EVENT



www.worldofentertainment.pl

CZAS PRZEGRYWÓW

„Możesz wszystko!” – a może nie możesz nic? „Nie musisz być wielki na starcie, ale musisz wystartować, żeby być wielki!” – a może po prostu na starcie musisz mieć bogatych rodziców? „Codziennie zrób choć jedną rzecz, która Cię przeraża!” – chyba że ma to związek z twoimi problemami zdrowotnymi, to może jednak nie rób. „Musisz oczekiwać od siebie tego czegoś, żeby w ogóle móc to coś zrobić!” – czy to zdanie ma w ogóle jakikolwiek sens?

Tak naprawdę NIE JESTEŚ zwycięzcą! Najprawdopodobniej nie odniesiesz sukcesu! Najprawdopodobniej nie zostaniesz milionerem! A na dodatek, jeśli urodziłeś się w „Polsce B”, a twój tatuś nie jest uznanym prawnikiem, a mama nie ma pewnej miejscówki w regionalnych strukturach partyjnych, to masz ponad 50 proc. na to, że zostaniesz „przegrywem”! Oto twój status! Oto twoje przeznaczenie! Choć zapewne rzadko słyszysz takie słowa od swojego korporacyjnego kołcza, to w Internecie przed twoimi oczyma pojawiają się coraz częściej. I nie jest to przypadek, nie jest to sieciowy psikus... gdyż to wprost skondensowana tendencja! Bycie „przegrywem” ma dziś większy sens niż bycie „zwycięzcą”. A dlaczego? Przekonajcie się sami...

NIE UDA CI SIĘ

„Magazyn Porażka”, „Korporaszur płakał jak czelendzował”, „Zdelegalizować coaching i rozwój osobisty”, „Regres Osobisty” – i wiele, wiele innych „przegrywowych” fanpage’y zbiera w ostatnich latach po setki tysięcy lajków na fejsie – jeśli nie więcej. Wszystkie te strony, choć różnią się profilem, to docelowo propagują jeden typ korporacyjnej świadomości – NIE UDA CI SIĘ! I choć wypadaloby tu zaprzeczyć i stwierdzić, że każdy może odnieść sukces, to – po dłuższym namyśle – trudno nie zauważyć, iż większość z nas tzw. „wielkiego sukcesu” nie odniesie.

Ale dlaczego wciąż w ten „sukces” niby wierzymy – choćby w minimalnym stopniu – a równocześnie lajkujemy te przegrywowe fanpejdże? Odpowiedź wydaje się prosta,



a jednak dla nas, doświadczonych w biurowym fachu, nie jest aż tak oczywista. A więc: and the answer is...

LAJFSTAJL W CHAŁUPIE

Wejście Polski do grona krajów kapitalistycznych, lata transformacji, a później zawitanie w progi Unii Europejskiej zaowocowało wprowadzeniem do naszego kraju wielkiej infrastruktury zachodnich korporacji, modelu zachodniego prowadzenia biznesu oraz przyjęciem całej filozofii z tym związanej.

Oczywiście szybciej przyjęliśmy – często w pokraczny sposób – zachodni „lajfstajl”, niż zachodni kapitał.

Odrzucanie kapitalistycznej mody było wówczas niedopuszczalne dla osoby chcącej iść z duchem czasu. I dzięki temu mieliśmy naszą złotą erę „januszki” – nagromadzenie wtrętów z angielszczyzny (szczególnie w korporacyjnej nowomowie), tuningowane auta, obnoszenie się z logotypami znanych marek, itd. Choć z wierzchu staraliśmy się być cool i trendy, to w rzeczywistości zazwyczaj klepałiśmy biedę na postkomunistycznych blokowiskach lub w chałupach naszych starych.

PRZEGRYW CHRONI

Na ten paradoks tak naprawdę zwróciło wprost uwagę do

dla naszej psychiki skutki, gdy ta ewentualna porażka stanie się faktem. Model „przegrywa” równoważy również model sukcesu promowany przez współczesny coaching. I to także można uznać za zdrowy trend. Obecnie cała sfera tzw. rozwoju osobistego wymknęła się nam spod kontroli. Mówienie o odnoszeniu sukcesu wydaje się dziś przeważać nad realną, męczącą pracą, która ma do niego prowadzić. Rynek – metaforycznie rzecz ujmując – cierpi dziś na przemotywowanie. Każdy chce być dziś coachem, a to nie służy motywacyjnym naturzyczków – często skrajnie komicznych – ginie osiowa idea rozwoju osobistego i wydaje się, że w branży działa wyłącznie banda parodystów.

MEANDRY TRENDU

Jednak na jednym trendzie nie da się jechać do końca świata, tym bardziej gdy ludzie promujący „przegrywowy” styl życia, sami pokuszają się, by na tymże trendzie odnieść sukces. Tak się stało z wieloma popularnymi fanpage’ami zajmującymi się omawianą sferą (np. „Magazyn Porażka” czy „Zdelegalizować coaching i rozwój osobisty”). Administratorzy tych stron postanowili w pewnym momencie zrobić biznes na byciu „przegrywem” i albo wydali własne książki, albo zaczęli promować i patronować „przegrywowym” produktom za określone korzyści materialne. To spowodowało, że wielu fanów poczuło się zdradzonych...

Ponadto wielka ilość „antykołczów” i innych tego typu postaci wyśmiewających coaching w mediach społecznościowych, doprowadziła do

obniżenia poziomu żartu oraz do sukcesywnego „przejadania” się dowcipów. Gdy kilka lat temu na YouTube pojawiła się satyryczna postać Krzysztofa Kanciarza (w wykonaniu znanego vlogera – Krzysztofa Gonciarza), to jego „beka z trenerów rozwoju osobistego” była raczej uważana za świeżą i spotykała się zazwyczaj z pozytywnym odbiorem. Jednak gdy kilka miesięcy temu znany pisarz Łukasz Orbitowski postanowił przejechać się na „przegrywowym” trendzie wypuszczając filmiki „Czarnej całej branży, gdyż w napływie motywacyjnych naturzyczków – często skrajnie komicznych – ginie osiowa idea rozwoju osobistego i wydaje się, że w branży działa wyłącznie banda parodystów.

IRONIA DLA ZDROWIA

Z jednej strony, trudno stwierdzić, że „przegrywowy” trend się wyczerpał; lecz z drugiej – nie sposób nie zauważyć, że grono jego „wyznawców” się zmienia, podobnie jak to kulturowe zjawisko. Zresztą, na naszych oczach przeobraża się też struktura społeczna w Polsce. Od kilku lat mamy do czynienia z niespotykanym do tej pory na taką skalę procesem wdrażania polityki socjalnej. Nareszcie rząd zaczął zwracać baczną uwagę na ludzi biedniejszych i poszkodowanych w czasach transformacji ustrojowej.

Oczywiście tematów do narzekania i tak nigdy nam nie zabraknie, a ironiczne postrzeganie rzeczywistości zawsze będzie pomocne w zachowaniu zdrowia psychicznego, lecz przy tym wszystkim warto nie popadać w absolutny nihilizm, nawet jeśli globalne ocieplenie doprowadzi do wyginięcia naszego gatunku w roku 2060...

ZOO WROCŁAW

TWÓJ egzotyczny AMBASADOR

Wrocławskie zoo szczeci się 158-letnią tradycją. Jest ekspertem w dziedzinie hodowli egzotycznych zwierząt a zarazem instytucją, która stale się rozwija. To największa biletowana atrakcja w kraju, którą odwiedza rocznie ponad półtora miliona gości. Osiąga milionowe zasięgi postów na facebooku i ponad 60 mln złotych ekwiwalentu reklamowego rocznie – to liczby idące w parze z pozytywnym wizerunkiem marki.

Wspólne korzyści

Adopcja symboliczna to doskonała okazja dla wszystkich firm, które chcą budować swój „zielony wizerunek”, a przy okazji wspomóc zagrożone wyginięciem gatunki zwierząt. Wrocławskie zoo szuka partnerów odpowiedzialnych, którzy chcą podjąć świadome działania CSR (społecznej odpowiedzialności biznesu) i którym bliska jest idea ochrony przyrody. Obecnie wśród partnerów adopcyjnych ZOO jest około 30 instytucji, a wśród nich linie lotnicze, bank, międzynarodowe przedsiębiorstwa handlowe, hotele oraz małe lokalne przedsiębiorstwa.

Dzięki współpracy w ramach adopcji symbolicznej zoo promuje firmę partnera. Partner zyskuje także reklamę na nośnikach w zoo – eksponujemy tabliczkę sponsorską przy wybiegu wybranego gatunku oraz informację na ekranach w Afrykarium. Odpowiednia informacja pojawia się także na stronie internetowej zoo i w social mediach. Organizujemy też wspólne akcje marketingowe i działania PR – na przykład, gdy adopcyjny zwierzątko ma urodziny.

My, jako instytucja, otrzymujemy natomiast możliwość szerszego informowania o zagrożonych zwierzętach i o swojej misji. Zoo to nie tylko miejsce relaksu czy rozrywki, ale przede wszystkim instytucja naukowa podejmująca realne działania na rzecz ochrony ginących gatunków i edukacji.



Kanczyl filipiński – Johnny English



Takiny złoty – młoda samiczka



Dzioborożec karbodzioby

Adopcja popularnego zwierzęcia lub gatunku zagrożonego wyginięciem to coraz chętniej wybierana forma współpracy firm z wrocławskim zoo. Każdy może wybrać ambasadora swojej misji, który najbardziej odpowiada profilowi marki.

Dobra współpraca

Partner wspiera wybraną grupę zwierząt określoną w umowie kwotą najkrócej przez rok, by współpraca była długoterminowa, a wsparcie opierało się na faktycznej realizacji wspólnych celów.

Przekazane środki nie są przeznaczane na utrzymanie hodowli zwierząt (zwierzęta w naszym zoo są stale pod odpowiednią opieką), a jest to niejako ekwiwalent działań marketingowych i edukacyjnych. Czasem Partnerzy fundują też zaadoptowanym zwierzętom zabawki, lub wyposażenie wybiegów w ramach dodatkowych działań promocyjnych.

Zwierzęta gotowe do misji ambasadorów

Kanczyle filipińskie – popularne myszojelenie to jedne z najrzadszych zwierząt w ogrodach zoologicznych. Na świecie jest ich tylko 14, z tego 11 to samice. Wrocławskie zoo jest liderem w hodowli tego gatunku. W 2009 roku odnotowaliśmy pierwsze narodziny myszojelenia, a od tego czasu przyszło ich na świat u nas ponad 30. Obecnie wszystkie kanczyle filipińskie w europejskich ogrodach mają wrocławski rodowód.

Najmłodszy kanczyl filipiński urodził się w naszym zoo w grudniu 2022 r., ale jego płeć rozpozналиśmy dopiero w kwietniu. Myszojelenie są niezwykle płochliwe, co nie ułatwiało nam tego zadania. Trzymaliśmy kciuki, by mały kanczyl okazał się samcem – i udało się. Dlaczego to tak ważne? Bo w światowych ogrodach zoologicznych są tylko dwa inne samce. Narodziny kolejnego ułatwią hodowlę zachowawczą tego niezwykle i zagrożonego wyginięciem gatunku.

Takiny złote – to rzadkie ssaki z rodziny wołowatych, które swą nazwę zawdzięczają

niezwyktemu kolorowi futra. Podobno to one były mitycznymi wołami o złotym runie. W naturze takiny złote żyją na chińskich wyżynach. We wrocławskim zoo często przychodzą na świat dwa takiny jednego roku. W tym roku też tak było, a młode to samiec i samica, dzieci dwóch różnych samic. Wybieg tych pięknych zwierząt znajduje się w starej części zoo (za Ptaszarnią).

Dzioborożce karbodziobe

– te piękne ptaki mają w zoo zupełnie nową wolierę, która jest dedykowana tylko im. W naturze występują głównie w Nowej Gwinei i na okolicznych wyspach. Ich polska nazwa wzięła się najpewniej od charakterystycznej dla dzioborożców narośli na dziobie, która u tego gatunku jest... karbowana. Z wyglądu przypomina ona ogon homara. U dzioborożców karbodziobych widoczny jest dymorfizm płciowy, czyli wyraźne różnice w wyglądzie osobników w zależności od płci. Charakterystyczne są dla nich niezwykle związające głowę i okres kłucia. Samica zamurówuje się z jajami w dziupli materiałem dostarczonym przez samca, aż pozostaje tylko mały otwór. Przez niego samiec karmi samicę i młode, które „wydziobują” się z dziupli, gdy są już samodzielne. Proces ten trwa około dwa miesiące.

Na adopcję i powierzenie im funkcji ambasadorów odpowiedzialnej firmy czekają także między innymi manaty karaibskie, pingwiny przyładkowe, tygrysy sumatrańskie, okapi, zebrzy Hartmana i Chapmana, kotki rude, kangury rude, pancerniki, alpaki, jeżozwierze, gibony czapniki, krokodyle nilowe, pelikany i ponad 1100 innych gatunków zwierząt. Jeśli się zdecydujecie, na pewno będą was godnie reprezentować.

Kontakt w sprawie adopcji symbolicznej:
zoo-marketing@zoo.wroc.pl

DRINK NA ASAPIE

To już oficjalne: najpopularniejszym, barowym trendem 2023 roku są koktajle bezalkoholowe. Wyszukiwanie online słowa „mocktail” wzrosło o 42 proc. w ciągu ostatniego roku, podczas gdy fraza „bezalkoholowy” wzrosła o 81 proc. zgodnie z Google Trends. Oryginalne, autorskie mocktaile polecają Jacek Kołodziejczyk i Maja Winiarska z mokatowskiej restauracji Laba.



Jacek Kołodziejczyk

POPROSZĘ 0%!

NAJGORĘTSZY TREND BARMAŃSKI – MOCKTAIL LIST

Czym jest mocktail?

Mocktail to bezalkoholowy napój, którego smak i forma podania mają na celu odtworzenie prezentacji i złożoności tradycyjnych, alkoholowych drinków.

Trend ten jest najbardziej widoczny w Nowym Jorku i Londynie, gdzie wieczorne, barowe bywanie to miejska tradycja. Zarówno miejscowi, jak i turyści delektują się teraz wyszukаныmi, drogimi koktajlami bezalkoholowymi. Są one kreowane przez profesjonalnych miksologów, wytwarzane z najwyższej jakości składników, w tym destylowanych „alkoholi” bezalkoholowych, podawane w najszlachetniejszym szkłe i dekorowane najbardziej wymyślnymi dodatkami.

Pożądany spirytusowy efekt

Napoje bezalkoholowe są nowością na rynku. W ich produkcji wykorzystuje się związki i aromaty, które naśladują zarówno smak, jak i odczucie w ustach oryginalnego spirytusu. Największą przeszkodą przy wytwarzaniu spirytusu bezalkoholowego jest odtworzenie specyficznego wrażenia, które w jamie ustnej wywołuje picie mocnego alkoholu, czyli charakterystycznej cierpkości.

Nie tylko dla zetek

Raport trendów koktajlowych firmy Bacardi w 2022 r. zawiera dość zaskakujące liczby: ponad 58 proc. konsumentów stwierdziło, że woli napoje bezalkoholowe i lekkie koktajle od zwykłych napojów. Te dane i sam

początek trendu nie są zaskakujące, biorąc pod uwagę, że milenia i pokolenie Z stanowią większość abstynentów.

Wybór wellbeing

Restauracyjni i barowi goście są zachwyceni nowymi opcjami. Pozwalają one nadal cieszyć się doświadczeniami związanymi z odwiedzaniem ekskluzywnych miejsc i spędzaniem wieczorów z przyjaciółmi. Najbardziej cieszy konsumentów możliwość wyboru, bezalkoholowe decyzje nie są już związane tylko i wyłącznie z problemami zdrowotnymi czy alkoholowymi, to część wellbeing.

Restauracja Laba przygotowała specjalne menu dedykowane wyłącznie mocktajlom. Spróbujmy! Na zdrowie!

LABA



FOREST BREEZE

1. Do szkła typu coupe wrzucamy lód w celu schłodzenia szkła
2. Do shakera wrzucamy kostki lodu, następnie wlewamy kolejno:
 - 60 ml gin 0%
 - 40 ml nalewki 0 proc. o smaku jagoda z rozmarynem
 - 30 ml świeżego soku z limonki
 - 20 ml białka
3. Zamykamy shaker i miksujemy zawartość do momentu całkowitego schłodzenia naczynia
4. Otwieramy shaker, wyjmujemy kostki lodu i zaczynamy shake dry (napowietrzanie koktajlu) przez ok. 1 minutę
5. Opróżniamy szkło, w którym serwowany będzie koktajl
6. Gotowy specjal przelujemy z shakera przez sito do kieliszka, dekorujemy borówkami na szpadzie i rozmarynem
7. Rozkoszujemy się smakiem cudownie orzeźwiającego, mocno owocowego koktajlu z leśnymi nutami

GREEN JOY

1. Do szkła typu Nick&Nora wrzucamy lód w celu schłodzenia szkła
2. Do shakera wrzucamy kostki lodu, następnie wlewamy kolejno:
 - 40 ml Gin 0%
 - 30 ml kordiału bazyliowego
 - 15 ml soku z cytryny
3. Zamykamy shaker i miksujemy zawartość do momentu całkowitego schłodzenia naczynia
5. Opróżniamy z kostek lodu szkło, w którym serwowany będzie koktajl
6. Cudownie zielony płyn przelujemy z shakera do kieliszka, dekorujemy liśćmi tajskiej bazylii
7. Rozbudzamy radość życia cytrusowo-ziółowym mocktailem, idealnym na upalne wieczory



Sprawdź więcej:



Polskie Centrum Biowitalności!

**W hotelu Manor House SPA
pobudzisz organizm do
autoregeneracji, wzmocnisz
siły witalne i dobrostan**



Manor House

HOTEL



Hotel dla dorosłych (bez dzieci),
przyjazny weganom i alergikom

Najlepsze holistyczne SPA w Polsce,
autorski program odmładzający

Energetyczne terapie, koncerty
na gongi, kąpiele Ofuro

Bezchlorowy basen i kompleks
łaźni Rzymskich

Technologia Grandera do „ożywiania”
wody w całej posiadłości

Miejsca Mocy w Ogrodzie Medytacji:
Kamienny Krąg, piramida Horusa,
spirala, labirynt, Ogród Zen

Zabytkowy, 10-hektarowy park
z Witalną Wioską SPA i Chatą Solną

Kojąca zmysły bliskość przyrody,
czyste powietrze wolne od smogu

Restauracja z kuchnią polską,
wegańską i autorską „Dieta Życia”

Ośrodek jeździecki i SPA dla koni

Ładowisko dla śmigłowców

www.manorhouse.pl



SINGIELKA W KORPO (9)

Noc bez
amorów

Dziewczyny przeholowały, ale na szczęście trafiły na porządnych gości i noc po imprezie minęła spokojnie – nie licząc pawia Ani.

Karolina z Arkiem złapali wspólny temat, pokazywał jej kolekcje książek z serii „Gra o tron” i opowiadał o różnicach między książką a filmem. Dziwnie wyglądali obok siebie. Ona subtelna, zgrabna, mimo późnych godzin nadal z idealnym makijażem, a on ogromny, zbudowany i otłuszczony na brzuchu. Uśmiechał się do Karoli jak mały nieśmiały chłopiec.

Gdy dowieziono pizzę, usiedliśmy przy stole w kuchni. Wszyscy wcinali ze smakiem, jedynie Daniel zjadł pół kawałka i ledwo sączył swoje pierwsze piwo. Dieta chyba nadal go obowiązywała. Mnie nie, ale po trzech kawałkach i drugim piwie poczułam się dziwnie.

– Duszno tu jest. Możecie otworzyć okno? – poprosiłam.

– Jasne, może chcesz wyjść na balkon? Przytaknęłam z aprobatą. Wyszłam z Danielem i z ulgą zaciągnęłam się świeżym powietrzem. Chyba nawet za mocno, bo pochylałam się nad barierką i zwymiotowałam. Usłyszałam dźwięk plaśnięcia wymiocin na chodniku.

– Spokojnie, nic się nie stało – uspokoił mnie Daniel. To jednak nie był koniec i „haftowałam” dalej. Przytrzymał mnie dla mojego bezpieczeństwa, żebym nie wypadła przez balkon. Użyło mi. Usiadłam, zmęczona, opierając plecy o zimną pręt barierki.

– Lepiej? – zapytał, rozbawiony, wyciągając z kieszeni chusteczki i gumę do żucia. Rozejrzałam się wokół siebie.

– Zarzygałam ci balkon – wybełkotałam wyczerpana, a przez głowę przebiegło mi wspomnienie kilku drinków w barze (jak widać, słodkie mieszkanki źle na mnie działały).

– To nie jest pierwsza impreza w tym mieszkaniu.

Faktyczne, na balkonie stała popielniczka wypełniona po brzegi petami, wokół popiołu z papierosów i kilka pustych butelek po piwie.

– Chodź do mojego pokoju, położysz się – zaproponował Daniel łagodnym głosem.

Wydawało mi się to dobrym pomysłem, nie miałam siły na powrót do swojego mieszkania. W ciemnym pokoju zauważyłam kształty biurka z komputerem, szafę i dwa łóżka. Na jednym z nich ktoś spał. Słyszałam ciężki oddech. Drugie łóżko nie było pościelone. Daniel zaczął mnie rozbierać. Rozpiął guziki, zdjął bluzkę i zsunął spodnie. Czuję się jak chora osoba, którą trzeba ogarnąć. Nie miało to nic wspólnego z erotyką. Sam też się rozebrał. Byłam niemrawa, a jemu brakowało pewności i polotu.

Odwrociłam głowę na bok i zobaczyłam twarz jego współlokatora, który leżał na łóżku

obok. Miał zamknięte oczy ale czy naprawdę spał? Szybko poszło. Usnęłam na jakieś cztery godziny. Przebudziłam się około ósmej rano. Po alkoholu zawsze budzę się wcześniej. Miałam obrzydliwy niesmak w ustach i zaklejone oczy (kobiety malują się na wieczór, ale o poranku prawda i tak zawsze ujrzy światło dzienne). Spojrzałam na Daniela; nadal spał. Jego współlokatora już nie było.

– Już idziesz? Poczekaj. – Daniel przebudził się.

– Czy my się całowaliśmy? – zapytałam, przypominając sobie, jak rzygałam przez balkon.

– Nie – odparł, wyraźnie rozbawiony.

– Czemu w barze zapytałeś, czy jestem szczęśliwa? Na to wyrywasz laski?

– Nie, ja naprawdę jestem szczęśliwy i wiem, że teraz mogę wszystko i wszystko zależy ode mnie. – wstał z łóżka i nałożył bokserki.

– Szczęściarzu z ciebie – stwierdziłam, wychodząc z pokoju. W korytarzu przez otwarte drzwi do drugiego pokoju zobaczyłam śpiącą w ubraniu Karolinę. Przytulił się do niej Arek, również w ubraniu.

– Poczekaj chwilę, zrobię wam śniadanie – zaproponował Daniel.

Stałam wciąż w korytarzu, gdy Karola otworzyła oczy i zapytała:

– Która godzina?

– Po ósmej, idziemy już – odpowiedziałam stanowczo.

Daniel w kuchni robił kawę. Karola ogarnęła się, wyszła z pokoju i nałożyła buty w przedpokoju.

– Na pewno nie zostaniecie na śniadanie?

– Muszę wziąć prysznic, położyć się jeszcze spać, a o dwunastej idę do siostry, tak więc nie mogę zostać – odpowiedziałam zgodnie z prawdą.

Odwrociłam się i otworzyłam drzwi.

– Szkoda – odparł wyraźnie zawiedziony Daniel.

– Czemu tak szybko? Co się stało? – dopytywała się Karola zaraz po wyjściu z mieszkania.

(cdn)

Aleksandra Tabor


Fragment powieści Aleksandry Tabor pt. „VIR” – o singielce pracującej w warszawskim mordorze. Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Novae Res.


REKLAMA

PONAD
2000 KM
ZA DARMO
Z VOUCHEREM NA PALIWO

Piaggio to od lat symbol mobilności. Przemierzając zatłoczone uliczki włoskich miasteczek nie sposób nie zauważyć, że mieszkańcy uwielbiają przemieszczać się na skuterach rodzimego producenta. Piaggio to rodzina eleganckich, zwinnych i dostępnych na kat. B pojazdów. Wypróbuj włoski styl życia i ciesz się mobilnością z Piaggio.

 www.piaggiopolska.pl

 PiaggioPolska

 PiaggioPolska

 piaggio@piaggiopolska.pl

Wejść do świata Piaggio



Importerem skuterów marki Piaggio w Polsce jest Liberty Corp. Sp. z o.o.





7 SPOSOBÓW NA UWIARYGODNIENIE FIRMY

Wiem, brzmi to jak obiecywanie złotych gór, ale jak na spokojnie przeanalizujesz poniższe zagadnienia na przykładzie swojej firmy, branży i potencjalnych klientów, możesz odkryć coś dla siebie.

W dzisiejszych czasach klienci coraz częściej sprawdzają wiarygodność firmy, z którą chcą nawiązać współpracę. To również kluczowy czynnik wpływający na ich decyzje zakupowe. Zwykle korzystają z różnych źródeł informacji, takich jak opinie innych klientów w internecie, rankingi w branży oraz certyfikaty i nagrody, jakie firma zdobyła. Sprawdzają też coraz częściej, czy firma

przestrzega standardów etycznych i zrównoważonego rozwoju.

Dlatego, aby zwiększyć swoją wiarygodność, powinieneś skorzystać z kilku sposobów. Przede wszystkim, zastanów się nad tym, co właściwie dla klienta oznacza wiarygodność firmy. Oto siedem – zdawałoby się oczywistych – elementów budowy wiarygodności firmy:

Stań się specjalistą w swojej dziedzinie

1.

Jednym z najważniejszych sposobów na zwiększenie wiarygodności twojej firmy jest specjalizacja w swojej dziedzinie. Podejmij dodatkowe szkolenia, uzyskaj certyfikaty i publikuj artykuły na tematy związane z twoją branżą. W ten sposób pokażesz swoją wiedzę i doświadczenie, co zwiększy zaufanie klientów.

Stwórz spójny wizerunek firmy

Spójny i wartościowy wizerunek, który odzwierciedla jej misję, wartości i cele pomoże ci wyróżnić się na tle konkurencji i zwiększyć swoją wiarygodność. Koniecznie eksponuj ten element w komunikacji do klienta.

2.

Dbaj o wysokiej jakości produkty lub usługi

3.

Nie ma nic bardziej przekonującego niż wysokiej jakości produkty lub usługi. Dąż do tego, by twoje produkty lub usługi były zawsze na najwyższym poziomie. Potwierdź to certyfikatami.

Zapewnij wyjątkową obsługę klienta

Dobra obsługa klienta jest kluczowa dla budowania zaufania i lojalności. Udzielaj szybkich odpowiedzi na pytania, bądź życzliwy i taktowny w trudnych sytuacjach oraz zawsze stawiaj potrzeby klienta na pierwszym miejscu. Klient musi się czuć wyjątkowo.

4.

Udostępniaj referencje i pozytywne opinie

5.

Referencje i pozytywne opinie zadowolonych klientów to jeden z niezawodnych sposobów na zwiększenie wiarygodności firmy. Poproś zadowolonych klientów o udostępnienie swoich opinii na twojej stronie internetowej lub w mediach społecznościowych.

Podejmij działania związane z zrównoważonym rozwojem

Klienci coraz bardziej zwracają uwagę na to, jakie wartości reprezentuje firma, z którą chcą współpracować. Dlatego działania na rzecz zrównoważonego rozwoju i społecznej odpowiedzialności biznesu pomogą zwiększyć wiarygodność twojej firmy. To wcale nie musi być kosztowne!

6.

Bądź transparentny i uczciwy

7.

Choć może brzmieć to utopijnie, ostatecznie transparentność i uczciwość się opłacają – a o to przecież chodzi. Trzeba też pamiętać, że w dobie powszechnego dostępu do informacji, coraz łatwiej zweryfikować, czy czegoś nie ukrywasz lub czy masz coś na firmowym sumieniu.

KORPOSKOP

TWÓJ CZERWIEC

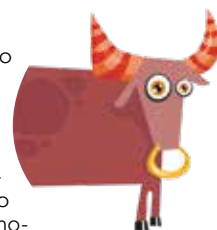
BARAN

Baran otrzyma awans na Starszego Konsultanta. Oprócz niewątpliwego prestiżu wiązać się to będzie z wyższą podstawą, jak również targetem nie do zrealizowania. W wyniku czego Baran, pozbawiony szansy na premie, zarabiać będzie znacznie mniej niż na poprzednim stanowisku, a i poczuje się znacznie gorzej świadom tego, że nie wywiązuje się z powierzonych mu obowiązków.



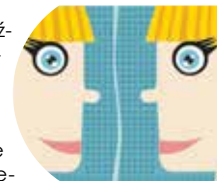
BYK

W czerwcu Byk nie tylko nabawi się odcisków na tyłku podczas niezliczonej ilości godzin spędzonych na niekończących się spotkaniach poświęconych nie wiadomo czemu, to jeszcze postanowi zafundować to samo swoim pracownikom. Jednemu z nich przez to zepsuje się komputer.



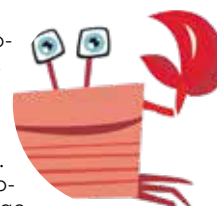
BLIŹNIĘTA

W czerwcu znów ktoś Bliźnięta oskarży o wyjadanie żarcia z lodówki. A to przecież nie one! Owszem, raz zapierdzieliły komuś pomidora, ale gryzione wyrzutami sumienia odkupiły go potem i oddały na to samo miejsce w lodówce, no i parę razy pożyczły sobie trochę mleka z cudzego kartonu. Ale to wszystko! Plotki na ich temat są przesadzone, a świat niesprawiedliwy.



RAK

Rak obudzi się pewnej nocy, ze zgrozą konstatuując, że jest jednym z tych facetów, którym czoło kończy się w okolicach karku, a brzuch w okolicy kolan. Natychmiast kupi sobie rower i karnet na siłkę. Po tygodniu mu przejdzie i zrezygnowany wróci tam, gdzie jego miejsce – do szarego boksiu wielkiego open spejsu, między wieszakiem na płaszcze i xerem.



LEW

Lew z początkiem miesiąca rzuci wszystko i wyjedzie w Bieszczady, wspominając czasy, gdy będąc młodym studentem polonistyki wierzył w świetlaną przyszłość. Potem znalazł sobie tymczasową pracę, bo chciał zaoszczędzić na podróż do Indii. Z marzeń nic nie wyszło, a on wciąż wpisuje cyferki do Excela pojęcia nie mając, czemu to wszystko służy.



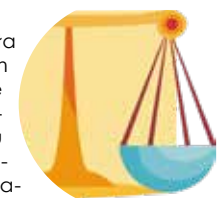
PANNA

Panna zostanie zaproszona do udziału w projekcie mającym na celu rozwój jej kariery, z którego nie wyniesie absolutnie nic poza plastikową torebką z logo firmy oraz kolejną smyczką, z którą jak zwykle nie wiadomo co robić.



WAGA

Ekscesy, jakich dopuściła się Waga w pierwszym kwartale roku, odbiją się jej czkawką. Nie pomogą dokonane po cichu malwersacje ani wynoszona po kryjomu sraj-taśma. Naje się Waga w tym miesiącu, o naje – i to wcale nie darmowych gruszek w owocowe środy – ale prawdziwego wstydu, gdy wszystko, co wyprawiła pod biurkiem, wyjdzie teraz na jaw.



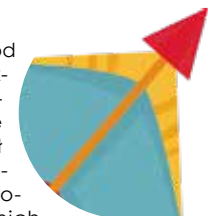
SKORPION

W czerwcu Skorpion ostatecznie zwątpi w sens i cel swoich obowiązków oraz w istnienie jednostkowych uzdolnień, jednym słowem zrozumie, że pracuje w korpo i jego życie już nigdy nie będzie takie samo.



STRZELEC

Firma, w której Strzelec od lat wykańcza się fizycznie i nerwowo, postanowi tym razem go nie zwolnić. Strzelec stracił w ostatnim roku pięć kilogramów, godność osobistą i szacunek ostatnich przyjaciół, ale nadal pozostaje na swoim stanowisku w tym samym open spejsie, którego każdy zakamarek zna na pamięć, bo w każdym próbował się ukryć przed groźnym spojrzeniem prezesa.



KOZIOROŻEC

Tajemniczy i fascynujący Koziorożec rozpocznie w czerwcu kolejny projekt, który zakończyć się może jedynie sukcesem, a nawet całą kaskadą niebywałych sukcesów, których zażdrościć będzie Koziorożcowi każdy bez wyjątku. Koziorożec rozegra te partię po mistrzowsku, w końcu nie pierwszy raz w życiu trafił na tzw. okazję. Przetasowania w firmie stworzą fantastyczną okazję dokonania kolejnej rewolty, która nie tylko wyniesie Koziorożca na szczyty kariery, ale i utłumi to i owo w życiu osobistym..



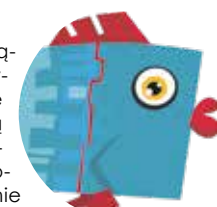
WODNIK

W czerwcu powieją w kierunku Wodnika pomyślne wiatry, a to za sprawą nowego klienta. A że Wodnik nie w ciemnię bity, no i – nie oszukujmy się – wcale niebrzydki, szybko nawiąże sieć interesujących go biznesowych relacji o podłożu osobistym.



RYBY

Czerwiec okaże się miesiącem przełomowym w życiu Ryb. Nie dość, że dwie koleżanki z działu zajdą w ciążę (jedna – ku uciesze wszystkich – nie wiadomo z kim), to trzecia złamie nogę, biedactwo, podczas uprawiania jogi. W tej sytuacji tylko Ryby mają szansę w konkursie na Lizusa Miesiąca i tylko im szef pozwoli odwalić za siebie całą robotę.



Wśród badaczy sztucznej inteligencji coraz częściej mówi się o koncepcji AI for Social Impact, czyli o użyciu sztucznej inteligencji do rozwiązywania istotnych wyzwań w wymiarze społecznym. Zagadnienie to było głównym tematem spotkania w siedzibie IDEAS NCBR z udziałem naukowców z tego ośrodka i ekspertek z Fundacji Panoptykon oraz NASK

SZTUCZNA INTELIGENCJA

przyjazna i pożyteczna społecznie?



10 maja b.r. ośrodek badawczo-rozwojowy w obszarze sztucznej inteligencji IDEAS NCBR w Warszawie zaprosił dziennikarzy i liderów opinii zainteresowanych rozwojem AI na dyskusję i spotkanie przy kawie pod hasłem „Przyjazna strona AI. Dlaczego sztuczna inteligencja powinna rozwijać się w sposób zrównoważony”.

Centralną częścią spotkania był panel z udziałem naukowców – dr. hab. Piotra Sankowskiego, prof. UW, prezesa IDEAS NCBR i dr. hab. inż. Tomasza Trzcinińskiego, prof. PW, lidera grupy badawczej, oraz ekspertek: Katarzyny Szymielewicz z Fundacji Panoptykon i dr Inez Okulskiej z NASK.

Dyskusja odbyła się niemal pół roku od wybuchu ogromnego zainteresowania kwestią sztucznej inteligencji. Debatę medialną nad tą technologią zdominowały rozrywkowe i biznesowe konteksty, które zestawia się z potencjalnymi zagrożeniami, jakie może nieść za sobą jej niezrównoważony rozwój.

Tymczasem w środowiskach naukowych coraz częściej słyszymy o zastosowaniach AI, które mogą korzystnie wpłynąć na społeczne wyzwania.

Odpowiedzialne zarządzanie zasobami

Już teraz część badaczy zwraca uwagę na konieczność tworzenia bardziej „zielonych” algorytmów poprzez realizację tzw. „recyklingu” zasobów wykorzystanych w uczeniu maszynowym. Co istotne, ponowne ich wykorzystanie może też korzystnie wpływać na wydajność algorytmów. Badania w tym zakresie prowadzi grupa badawcza *Zero-waste machine learning in computer vision* w IDEAS NCBR.

Badania w obszarze zrównoważonego rozwoju AI, są niezwykle istotne dla widzenia maszynowego, ponieważ np. w branży medycznej, gdzie

algorytmy wspierają personel medyczny w trakcie operacji z użyciem robotów, wydajność obliczeniowa algorytmów przekłada się bezpośrednio na czas reakcji w trakcie zabiegu. To z kolei korzystnie wpływa np. na zmniejszone ryzyko powikłań.

Naukowcy próbują wykorzystać AI w medycynie na wielu płaszczyznach: np. do rozpoznawania niebezpiecznych zmian skórnych, do wirtualnego barwienia tkanek czy wybierania narządów do przeszczepu. Takie działania mogą nie tylko przyspieszyć pracę lekarzy i personelu medycznego, ale także zmniejszyć koszty związane z leczeniem.

Istnieją również mniej oczywiste korzyści, jakie AI może przynieść w wymiarze społecznym. Chodzi o pozytywny wpływ na rozwiązania w rolnictwie (zbieranie i analiza precyzyjnych danych dotyczących upraw) czy leśnictwie (rozwijanie me-

tod umożliwiających precyzyjny pomiar pojedynczych drzew).

Aspekty społeczne kluczowe?

– Budując rozwiązania z obszaru AI – nawet te, które nie są bezpośrednio związane z pozytywnym wpływem – należy zawsze brać pod uwagę aspekty społeczne towarzyszące rozwojowi AI. Nie można ich pomijać i skupiać się wyłącznie na zwiększaniu przychodów, ponieważ może to doprowadzić do bardzo niepożądanych sytuacji, np. wzmacniania uprzedzeń i nierówności, zamiast ich zwalczania – mówi Piotr Sankowski, prezes IDEAS NCBR.

W Stanach Zjednoczonych używa się algorytmów do planowania patroli policyjnych. Są one zdolne do wskazywania konkretnych obszarów, na których z dużym prawdopodobieństwem dojdzie

do przestępstwa, np. w trakcie trwania dużych wydarzeń sportowych. Wskazówki są generowane na podstawie powiązań między miejscem, wydarzeniami i wskaźnikami przestępczości. Inne narzędzia wykorzystują osobiste dane, by przed wydaniem wyroku określić, czy oskarżony/a będzie skłonny/a do popełnienia kolejnego przestępstwa. Problem tkwi w danych, jakie dostarcza się algorytmowi, co często w bardzo prosty sposób prowadzi do zniekształceń. Jak wynika z artykułu Willa Douglasa Heavena „Predictive policing algorithms are racist. They need to be dismantled” opublikowanego na MIT Technology Review, osoba czarnoskóra jest narażona na zatrzymanie bez uzasadnionej przyczyny pięć razy bardziej niż biała. Żle budowane algorytmy wzmacniają tylko uprzedzenia i mogą prowadzić do niepokojów społecznych.

– Ważne jest, by użytkownicy mieli wgląd w to, jaka ścież-

ka wnioskowania doprowadziła algorytm do konkretnego wyniku. To pozwoliłoby nie tylko zmniejszyć obawy ludzi dotyczące sztucznej inteligencji, ale także zminimalizować błędy i idące za nimi uprzedzenia. Dlatego nie mam wątpliwości, że konieczne jest powstawanie narzędzi z zakresu Explainable AI, które „tłumaczyłyby” decyzje algorytmów i pozwalałyby usuwać błędy w nich zawarte – stwierdza Piotr Sankowski, który prowadzi badania w tym zakresie.

– Można to robić na kilku poziomach: budować modele oparte na architekturach z góry zaprojektowanych tak, by były możliwie objaśnialne, lub post-factum wyjaśniać decyzje modeli, i to bardziej statystycznie lub bardziej empirycznie, w zależności od stopnia złożoności lub dostępu do samego modelu. Tak zwane czarne skrzynki można między innymi do pewnego stopnia „otwierać” behawioralnie, i to się tyczy między

innymi wielkimi modelami językowymi. Polega to na projektowaniu testów, na przykład w przypadku chatu, składających się z sekwencji i wariantów konkretnych zapytań (tzw. prompt) i wieloaspektowym badaniu odpowiedzi modelu. Odpowiedzialna, godna zaufania sztuczna inteligencja (responsible, trust-worthy AI) to najważniejszy obecnie kierunek, który musi iść w ramie iść z rozwojem samych algorytmów. Pilnować, żeby koncentracja na spektakularnych wynikach nie przysłoniła całego horyzontu. Dogłębna analiza i zrozumienie danych używanych do uczenia modeli, wyjaśnianie decyzji, badanie możliwych przekrzywień (biases) i odporności proponowanych rozwiązań jest również ważne, co kolejne procenty w rankingach rezultatów – podkreśla dr Inez Okulska, kierowniczka Zakładu Inżynierii Lingwistycznej i Analizy Tekstu w NASK.

– Rynek rozwiązań opartych na AI już pokazał, że nie ureguluje się sam. Błędy i skrzywienia w działaniu nie nadzorowanych algorytmów, trenowanie modeli na niekompletnych zbiorach danych, często z naruszeniem zasad ochrony danych osobowych – to wszystko dobrze rozpoznane problemy. Żeby nie dopuścić do ich eskalacji, Unia Europejska pracuje właśnie nad kompleksową regulacją sektora AI. W miejsce rozmytych deklaracji etycznego podejścia do technologii, które tak chętnie serwują nam dziś firmy technologiczne, pojawią się konkretne obowiązki prawne, w tym obowiązek oceniania wpływu danego systemu na prawa człowieka zanim zostanie on wprowadzony na rynek – wyjaśnia Katarzyna Szymielewicz, prawniczka i współzałożycielka Fundacji Panoptykon, która aktywnie angażuje się w prace nad Aktem o sztucznej inteligencji.

Zielona AI

AI może być używana również do wspierania transformacji i zwiększania efektywności energetycznej (inteligentne sieci energetyczne).

– Efektywność energetyczną można podwyższać już na poziomie budowania algorytmów. W tym celu możemy energooszczędnie uczyć i stosować modele machine learning. Szczególnie, że stają się one coraz bardziej powszechne i wymagają coraz większej mocy obliczeniowej – komen-

tuje Tomasz Trzciniński, lider grupy badawczej zajmującej się tym zagadnieniem w IDEAS NCBR.

– W naszej grupie badawczej nie ograniczamy modeli uczenia maszynowego, ale próbujemy zwiększać ich efektywność. W tym celu wykorzystujemy informacje, obliczenia i zasoby, do których mamy już dostęp. Można nazwać to recyklingiem obliczeń. W projekcie skupiamy się na tworzeniu modeli uczących się być wydajnymi, a nie tylko zdolnymi do rozwiązania konkretnego zadania – dodaje ekspert.

Kwestia ograniczania energochłonności jest niezwykle istotna, ponieważ wytrenowanie jednego modelu AI może przyczynić się do emisji dwutlenku węgla równej całemu cyklowi życia pięciu samochodów.

AI for Social Impact już w głównym nurcie?

Choć koncepcja AI for Social Impact nie jest nowa, to w ostatnim czasie – wraz z coraz szerszą dyskusją na temat sztucznej inteligencji – wiele osób zaczęło przykładać do niej większą wagę. Podczas tegorocznej edycji prestiżowej konferencji AAAI (Association for the Advancement of Artificial Intelligence), która odbyła się w Waszyngtonie, badacze zwracali szczególną uwagę na zastosowania społeczne sztucznej inteligencji. Ponadto tej tematyce poświęcono specjalną część wydarzenia, a już w sierpniu AAAI organizuje konferencję specjalną: *Artificial Intelligence, Ethics and Society*.

– W ramach największych konferencji z zakresu Machine Learning, od jakiegoś czasu w formularzach zgłoszeniowych pojawia się obowiązkowa sekcja „social impact”, w której musimy jako autorzy opisać jaki wpływ na społeczeństwo mają nasze algorytmy – tłumaczy Tomasz Trzciniński.

Nie bez znaczenia pozostają także wartości, którymi kieruje się wielu badaczy.

– Duży wpływ na popularność AI for social impact ma rosnący trend, który nazywałbym „antycorporacyjnym” – młodzi ludzie chcą tworzyć projekty przydatne społecznie, rozwiązujące realne problemy i mogące prowadzić do poprawy jakości życia – dodaje Piotr Sankowski, prezes IDEAS NCBR.

Krystyna Rappe-Niemirska

JEDZIESZ NA WAKACJE? Koniecznie zrób to przed wyjazdem

Bezpieczeństwo danych w okresie wakacyjnym jest równie ważne jak bezpieczeństwo fizyczne. W dobie cyfrowej technologii, a także powszechnego korzystania z urządzeń mobilnych, zachowanie ostrożności mającej na celu ochronę naszych danych osobowych i prywatności staje się nieodzowne. O tym na co zwrócić szczególną uwagę, aby z jednej strony nasze dane były bezpieczne, a z drugiej, cieszyć się wypoczynkiem a nie zamartwiać utratą cennych informacji mówi dr Tomasz Wróblewski, ekspert, wykładowca i menedżer kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne na Uczelni WSB Merito w Warszawie (wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa).

Aktualizacja oprogramowania – przed wyjazdem warto zadbąć o aktualizację oprogramowania wszystkich urządzeń elektronicznych, takich jak smartfony, tablety i laptopy. Wielu producentów udostępnia regularne aktualizacje, które zawierają poprawki bezpieczeństwa. Dzięki aktualnemu oprogramowaniu minimalizowane jest ryzyko wystąpienia podatności, które mogłyby być wykorzystane przez potencjalnych hakerów.

nie z niezabezpieczonych publicznych sieci Wi-Fi, takich jak w kawiarniach czy hotelach, może narażać dane na niebezpieczeństwo. Hakerzy mogą przechwytywać transmisje danych i uzyskiwać dostęp do poufnych informacji. W razie konieczności korzystania z dostępu do Internetu w pierwszej kolejności wybieramy własny mobilny hotspot lub VPN (sieć wirtualna prywatna), która zapewnia szyfrowanie i dodatkowe zabezpieczenia.

należy logowania się na konto bankowe lub dokonywania transakcji za pośrednictwem publicznych sieci Wi-Fi.

Uwaga na phishing. Phishing to technika wykorzystywana przez cyberprzestępców w celu zdobycia poufnych informacji, takich jak hasła czy dane kart kredytowych. Trzeba być wyczulonym na podejrzane e-maile, wiadomości tekstowe i strony internetowe, które mogą udawać znane instytucje finansowe lub organizacje.

pieczone hasłem lub kodem PIN. Jeśli smartfon lub tablet zostanie zgubiony lub skradziony, nie będzie łatwo uzyskać dostępu do danych w nim znajdujących się. Warto również włączyć funkcję zdalnego blokowania lub kasowania danych w przypadku kradzieży.

Podsumowując, bezpieczeństwo danych w okresie wakacyjnym (choć nie tylko w tym okresie, bo o bezpieczeństwie danych trzeba dbać cały rok) wymaga świadomości i proaktywnego działania. Przestrzeganie podstawowych zasad ochrony danych oraz ostrożność w korzystaniu z urządzeń elektronicznych i sieci internetowej pomoże cieszyć się bezpiecznymi i spokojnymi wakacjami.

Tomasz Wróblewski



Hasła i autoryzacja dwuskładnikowa, to kolejna niezwykle ważna kwestia. Warto upewnić się, że używane przez nas hasła do logowania w kontaktach on-line są silne i niepowtarzalne. Unikać należy łatwych do odgadnięcia kombinacji, jak również regularnie dokonywać zmiany haseł. Jeśli to możliwe, dobrą praktyką jest włączanie autoryzacji dwuskładnikowej, która dodatkowo zabezpiecza konta poprzez wymaganie drugiego czynnika uwierzytelniającego, na przykład kodu wysłanego na telefon.

Warto także zwrócić uwagę na publiczne sieci Wi-Fi. Gdy tylko to możliwe, unikać łączenia się z nimi. Korzysta-

Bezpieczne pieniądze i dane osobowe

Ostrożność podczas korzystania z bankowości online – to coś, o czym nie można zapominać. Jeśli zamierzamy korzystać z bankowości online podczas wakacji, upewnijmy się, że połączenie jest bezpieczne i nie podatne na ataki.

Sprawdzić w tym przypadku należy, czy adres strony zaczyna się od "https" (zamiast "http") oraz czy widoczny jest symbol kłódki na pasku adresu. Chociaż warto też podkreślić, że cyberprzestępcy potrafią coraz częściej tworzyć adresy, w których symbol zielonej kłódki jest również fałszywy i nie gwarantuje bezpieczeństwa. Unikać jednak



Nie wolno klikać w podejrzane linki i należy pamiętać o tym, aby nie udostępniać swoich danych osobowych bez upewnienia się, że jesteśmy na prawdziwej stronie. Jak wynika z danych CERT Polska, w roku 2022 odnotowano 25 625 zdarzeń zakwalifikowanych jako phishing.

Bezpieczeństwo urządzenia to absolutne minimum, które każdy z nas powinien wykonać. Koniecznie trzeba upewnić się, że nasze urządzenia są zabez-

Tomasz Wróblewski



– doktor nauk o obronności w specjalności zarządzanie instytucjami publicznymi, absolwent Akademii Obrony Narodowej. Ekspert, wykładowca i menedżer kierunku bezpieczeństwo wewnętrzne na Uczelni WSB Merito w Warszawie (wcześniej Wyższa Szkoła Bankowa).

POMYSŁ NA WEEKEND

MAZURY GARBATE

– mleczna kraina,
pełna dworów i pałaców

Pierwszy wspólny wyjazd z dwojgiem dzieci i to od razu po naszymu: w kolejną białą plamę polskiej turystyki, gdzie trafiliśmy zupełnie przypadkiem i kompletnie nieprzygotowani. Tym razem padło na krainę pełną pruskich dworów, pałaców i... krów!

Mazury Garbate są właśnie tak „gdzieś po drodze”. Po drodze z Krainy Wielkich Jezior Mazurskich do granicy z Rosją i północnym Podlasiem. W połowie drogi pomiędzy Giżyckiem a Suwałkami. Na wschodnich krańcach Pojezierza Mazurskiego, w drodze do Pojezierza Suwalsko-Augustowskiego.

Urozmaicona rzeźba tego pagórkowatego terenu powstała w wyniku zlodowaceń. Wyskakujące niespodziewanie z linii horyzontu pagórki morenowe poprzecinane oczkami wodnymi i charakterystyczną, ceglastą architekturą ciągną się na północ od Ełku do granicy z Rosją. Teren kojarzy się ze słynnymi mostami w Stańczykach – nazywanymi Akweduktami Północy, czy moją ukochaną piramidą w Rapie – jedynym takim grobowcem w kształcie piramidy z zachowanymi mumiemi rodziny von Fahrenheid wewnątrz. Tym razem zapomniany klimat Prus Wschodnich chłoniliśmy szukając dawnych pruskich dworów i folwarków.

Mazurski Dwór Przy Jeziorze

W region ten przywiodła nas szkoła, która miała być dworkiem. Do „Mazurskiego Dworu przy Jeziorze” w miejscowości Dworackie dojechaliśmy około północy. Szybko przenieśliśmy się do miejsca „przy jeziorze” to może wyobrazić to sobie nieco inaczej.

Byliśmy jedynymi gośćmi w tym terminie, co tylko spotęgowało uczucie przyjazdu do babci na wieś. Zaledwie kilka pokoi, wspólny salon pełniący funkcję jadalni, na piętrze bi-

blioteczka z kominkiem. Całość niby zadbana, ale jednak – jak u babci na wsi. Tylko bez babci. Za to z małym podwórkiem i miejscem na grill, oborą przekształcaną właśnie na nowe (fajniejsze) pokoje i sadem za domem. Jeśli nie boicie się pająka w kącie czy nad prysznicem, nie liżecie podłogi, jak niektórzy członkowie naszej ekipy i nie przeszkadza wam nieco przypadkowy, rustykalno-PRL-owski wystrój pokoi, to może wam się tu spodobać. Niemniej, mimo tych minusów, ten stary budynek – jak wiele innych – ma w sobie pewną tajemnicę i aurę, która sprawiła, że nie zamienilibyśmy tej miejscówki na nieco czystsze, nowocześniejsze,

przysłowiowe „pokoje u Jądzii”. A jajecznicę ze śmietaną na śniadanie, autorskiego przepisu wyjątkowego szefa kuchni, zapamiętamy na długo – było to najpyszniejsza jajecznicą jaką jedliśmy w życiu!

Mleczna kraina

Ta zaskakująca śmietana w jajecznicy okazała się preludivem do całego „mlecznego” weekendu: krowy (miliony krów!) na każdym oglądanym wzgórzu, oleckie krówki konsumowane przez cały wyjazd, zakłady mleczne w starym, dworskim folwarku – to wszystko miało zaskakujący, biało-czarny mianownik. Ale po kolei!



EkoSiedlisko Szwajcaria Mazurska



Mazurski Dwór przy jeziorze

Pruskie dwory i pałace

Szukanie perełek rozpoczęliśmy od falstartu: stary dwór wraz z przyległościami w miejscowości Giże okazał się być farmą (a jakże, mleczną). Zza wysokiej bramy nie dojrzelśmy żadnego ciekawego budynku, więc ruszyliśmy dalej, w kierunku Olecka.

Po drodze (bardzo okrężnej) zajechaliśmy jeszcze do jednego potencjalnego dworu, w miejscowości Dunajek. Późnoklasycystyczny dwór z XIX w okazał się być budynkiem na wpół zamkniętym, na wpół zamieszkałym. Przed nim leżała tablica informująca o grantach z UE na lata do 2013 roku w celu stworzenia miejsca z noclegami dla turystów. Ewidentnie ten projekt nie został dokończony. Coś poszło nie tak i remontu nie było, a co za tym idzie, nie ma też miejsc dla turystów. Wstępu do środka również.

Połowa dworu była natomiast „zasiedlona”. To nie nasze pierwsze zderzenie z polską specjalnością: biedniejsze

gminy, nie mając funduszy na wybudowanie mieszkań komunalnych, adaptowały na ten cel stare dwory i pałace. Budynki te zawsze były bardzo mocno niedofinansowane. Podzielone na małe mieszkania, co często wiązało się ze zmianą oryginalnego układu i funkcji pomieszczeń, traciły bardzo dużo ze swojej pierwotnej szlachetności. Wszystko to stanowi dość przykry obraz rzeczywistości i wywołuje mieszane uczucia: z jednej strony dobrze, że stare mury komuś się przydadają, z drugiej, że chyba nie tak powinno to wyglądać.

Folwark i dwór w Cichym

Następnie zatrzymaliśmy się w miejscowości Cichy, przy bardzo okazałym, a na drugi rzut oka bardzo zaniedbanym budynku z czerwonej cegły. Gdzieś tu miał znajdować się dwór z 1750 roku z parkiem krajobrazowym. Obok stał olbrzymi komin, nieco dalej pasły się oczywiście krowy. Tablica na murze głosiła, że jest to stara gorzelnia.



Mleczna kraina



Budynki gospodarcze wyglądały na dość stare, nigdzie jednak nie mogliśmy dojrzeć dworu.

Nieco rozczarowani, już mieliśmy pakować się w dalszą drogę, gdy po drugiej stronie asfaltówki zauważyliśmy „jakieś fajne ruiny”. Podeszliśmy całą zgrają, żeby zrobić zdjęcie i początkowo nie zauważyliśmy, że tuż obok znajduje się właśnie ów dwór, dla którego tu przyjechaliśmy. Wygląda on bowiem dość niepozornie – odnowiony i otynkowany, zarządzany przez spółdzielnię mieszkaniową, sprawia wrażenie zwykłego, wielorodzinnego domu. W życiu byśmy się nie zorientowali, że to właśnie ten budynek, gdyby nie przypadkowo spotkany mieszkaniec!

Opowiedział nam on o pokoju w dworze, w którym mieszkał od dziecka, a w którym podobno urodził się jeden z władców Prus, oraz o całej okolicy, którą się fascynował.

Jak prawdziwy przewodnik oprowadził nas i pokazał gdzie, co i jak: gdzie na jego „podwórku dworskim” są po-

nicznego inwestora na spółkę – oczywiście- mleczarską. Pokazał nam piękny widok na pola i rzekę z odnowionym młynem wodnym. Opowiedział o walce mieszkańców o Aleję Dębową – powstała ona na początku XIX wieku jako część założenia pałacowo – parkowego rodziny Wittig – którą chciano wyciąć przy okazji ostatnich zmian w prawie (słynne Lex Szyszko!). Przy okazji spaceru wzdłuż i w szereg osady wysłuchaliśmy również opowieści i o trwających pracach restauracyjnych w miejscowym parku. Prace te są koordynowane oddolnie – jako inicjatywa samych mieszkańców, którzy dotychczas odkopali część dawnych stawów i starają się o odbudowę całości.

Folwark Brożówka

Olbrzymie wrażenie wywarły na nas również XIX-wieczne budynki gospodarcze folwarku w Brożówce i ich niezwykła architektura. Dodatkowo intryguje opowieść dotycząca drugiej

Slow life na skraju Puszczy Boreckiej

Niesamowicie estetyczny teren i pięknie zrekonstruowane siedlisko z 1924 roku to efekt nomen omen szwajcarskich doświadczeń niezwyklej pary. Gospodarze tworzący EkoSiedlisko Szwajcaria Mazurska w zgodzie z naturą i dobrą energią, chętnie oprowadzili nas po swoich włościach. Pani Basia i pan Piotr zakochali się w tych terenach właśnie z racji pięknych, niemalże szwajcarskich widoków. Zainspirowani przez naturę stworzyli miejsce pełne harmonii, ciepła i spokoju. Budynki podtrzymujące tradycje architektury pruskiej, zawierają bardzo komfortowe, przestronne pokoje z łazienkami.

Już teraz Ekosiedlisko słynie z przepysznych, lokalnego jedzenia, a w budowie jest między innymi sala do zajęć jogi – obydwój gospodarze to doświadczeni entuzjaści jej filozofii, a całość zbudowana jest według zasad jogi tantrycznej. Każdy pokój ma swój kolor i temat zgodny z poszczególnymi



Stara gorzelnia w Cichym

zostałości dawnego ogrodu; gdzie w pobliskim lesie w czasie wojny stacjonował ukryty czotg Tygrys (do dziś zachował się ceglany jar). Mówił o smutnym losie mieszkańców osady, gdy w latach 90. XX w. upadł tuższy PGR, który znajdował się w budynkach folwarku, obecnie dzierżawionym przez zagra-

wojny światowej, zgodnie z którą to właśnie tutaj miał mieć swoją rezydencję Himmler. Jednak na terenie brak jest jakichkolwiek informacji na ten temat. Znacznie bardziej znana turystycznie jest kwatera polowa tego hitlerowca w pobliskich mazurskich lasach (Hochwald, Pozezdrze).

czakami. Całość służy odnawianiu swojej wewnętrznej równowagi i to chyba działa, bo ocena 9,9 na „Booking’u” i tak duże zadowolenie osób wypoczywających tutaj, nie mogą być przypadkiem!

Monika Chełstowska

www.pitupitu.net

Jak zjeść Mazury Garbate

- **Zajazd Borysówka w Olecku:** prosty wystrój, niskie ceny, pyszne, lokalne jedzenie. Polecamy skosztować obowiązkowych w tym regionie kartaczy oraz chłodnika z ziemniakami (i zasmażką!)
- **OSM Olecko i sklepik przyzakładowy:** słynne, pyszne, prawdziwe, ciągnące się krówki oleckie
- Koniecznie trzeba jeszcze zajechać do jakiegokolwiek miejscowej piekarni oferującej kolejny przysmak regionu – tradycyjne sękaczki.

REKLAMA



Otwórz swoje własne STUDIO KULINARNE!

z autorskimi warsztatami
dla dzieci i młodzieży















WIĘCEJ INFO NA:
KULINARNEPODDASZE.PL/FRANCZYZA

KORPOMAMA

Wyciszenie i odpoczynek

Zostałam

wychowana w kulturze pracy, żeby nie użyć brzydkiego słowa które zaczyna się na „za” a kończy na „u”. Liczyło się tylko to, żeby coś zrobić, nie zawsze mądrze, nie zawsze skutecznie, ale żeby robić. Musisz być w ruchu, niczym mrówki, które ciągle się przemieszczają. Z tym, że nawet mrówki mają swój cel. Każda ma zadanie do wykonania i myślę, że jeszcze żadna mrówka nie umarła na zawał serca z przepracowania. Robi tyle, ile jest w stanie zrobić.

Choroba? Jak choroba, biorę leki i idę do pracy. Nie ważne, że pół biura będzie chodziło za parę dni z katarą. A jak zostałam w domu, to jakie chorobowe zrobię mniej, ale przecież nie poleżę bez celu. Trzeba się przemieszczać, przenosić, układać, porządkować. Siedzieć można tylko podczas posiłku, a to nie za długo. Kawa? Jaka kawa? Bierzesz paliwo w dłoń i do biurka.

Ciężko jest się wyrwać z tego kieratu. I nie piszę tutaj o oczekiwaniach szefa, który – rzecz jasna – szybko się przyzwyczaja do tego, jak dana osoba pracuje. Najciężiej jest się wyrwać ze swoich własnych przekonań. Własnego nakręcenia, żeby być użyteczną niczym lokomotywy w bajce „Tomek i przyjaciele”. Swoją drogą dopiero teraz do

mnie dotarło, jak bardzo tak bajka jest w duchu „za...u”. Jest w niej Gruby Zawiadowca (to nie moje pejoratywne określenie, tak się nazywamy w bajce). Zawiadowca zarządza pracą kilku lokomotyw, a lokomotywa, która jest akceptowalna w tej bajce, to użyteczna lokomotywa. Zatem nie może sobie poleżeć na trawie i pogapić w niebo. Nie ma czasu na zabawy z innymi lokomotywami. No, może ewentualnie podwieźć ludzi na festyn do miasta – wtedy też jest użyteczną lokomotywą. A gruby pan w meloniku decyduje o jej istnieniu. Czyż to nie jest idealne odzwierciedlenie kultury pracy do zajechania się? Twoje jestestwo określa to jak bardzo jesteś zajęty.

Nie chcę żeby moja córka wyrastała w poczuciu ciągłej zajętości, w poczuciu, że jest ważna i potrzebna tylko wtedy, kiedy robi rzeczy użyteczne. Użyteczne z punktu widzenia nas, dorosłych. To oczywiste. A docelowo użyteczne z perspektywy narzuconej przez innych.

Dla dziecka bardzo użyteczne jest wracanie ze szkoły i zaliczanie wszystkich murków. Bardzo użyteczne jest zbieranie patyków i kamieni do kolekcji. Bardzo użyteczne jest oglądanie po raz piąty tej samej bajki, albo leżenie na łóżku i patrzeć

w sufit. Nawet komputery potrzebują od czasu do czasu restartu systemu, więc dlaczego tak trudno nam samym sobie pozwolić na nic nierobienie?

Bardzo chcę, żeby moja córka umiała nic nie robić. Żeby nie miała zaplanowanego dnia od rana do wieczora. Żeby umiała posiedzieć i pogapić się w niebo.

Żeby umiała się ponudzić. Żeby nie miała ciągłej potrzeby gonienia za czymś. Tylko że mnie samej tak ciężko jest wyrwać się z tego kołowrotka. I biegnę nieraz niczym chomik. Często w kółko, często bez zastanowienia, rzucam się w wir działań z jednego zadania w drugie. I w takim przypadku, zawsze, ale to zawsze dopada mnie przeziębienie i osłabienie organizmu. A wtedy muszę zwolnić. Muszę się zatrzymać. Muszę poleżeć. Przeczekać chorobę. Tylko czy aby mój świat nie byłby szczęśliwszy, gdybym dawała sobie sama czas na odpoczynek, bez konieczności choroby? Zaplanowała, że np.: – No dobra, po tym intensywnym tygodniu daję sobie trzy dni na kompletny reset. Spędzam czas tak jak lubię, bez planu i bez pośpiechu. Tak sama dla siebie, bez choroby, która mnie zatrzymuje.

Tak, chcę, żeby moja córka umiała odpoczywać bez poczucia winy, bez celu, bez ładowania baterii na kolejne zadania. Żeby odpoczynek był celem sam w sobie. Tego i wam i sobie samej życzę.

Dorota Dabińska-Frydrych

KORPOTATA

Podróże kształcą i rozwijają

Stara

maksyma głosi, że podróże kształcą. Trudno się z tym stwierdzeniem nie zgodzić. Chociaż z drugiej strony: co może być pouczającego lub rozwijającego w tygodniowym leżakowaniu przy basenie tureckiego hotelu? Coś na pewno się znajdzie. Kształcące w takim wyjeździe mogą być na przykład obserwacje innych europejskich nacji. Pozwoli nam to wyciągnąć wnioski, że nie jesteśmy aż tak kłótlivi, jak nam się wydaje oraz nie spożywamy aż tyle alkoholu, jak nam wmawiano. No, ale nie o tym.

Dla nas podróże to przede wszystkim możliwość zobaczenia nowych miejsc, przebywania przez kilka dni wśród ludzi z innym spojrzeniem na świat, oddech od codzienności oraz spędzenie ze sobą trochę czasu. Nie można nas nazwać globtroterami, ale staramy się wykorzystywać tych kilka okazji w ciągu roku: ferie zimowe, dłuższe weekendy czy wakacje. Staramy się, aby te nasze wyjazdy były zróżnicowane. Są jakieś kraje z ciepłymi morzami i basenami, trochę natury oraz duże europejskie miasta.

Oczywiście każdy wyjazd polega na trochę innymi spędzaniu czasu, ale ja cenię sobie szczególnie odwiezanie dużych europejskich miast.

Z tym, że naszym wycieczkom rytmu nie nadają przewodniki, przez które często są tylko wyrzuty sumienia, że nie udało ci się zobaczyć wszystkiego, co proponowała kilkusetstronicowa książeczka. Wybieramy raczej własne tempo zwiedzania, które zazwyczaj polega na bezcelowym całodziennym szwędaniu się po mieście, odwiezaniu knajpek i kawiarni oraz zaglądaniu do muzeów. Czasami potrafię przesiedzieć z kawą w ręku ponad godzinę na niewielkim skwerku obserwując autochtonów krzątających się w swoim codziennym rytmie dnia. Dziwne? Być może. Relaksujące? Mnie – bardzo.

Od małego do takiego wałęsania się po mieście przyzwyczailiśmy też Jaśka. Dzięki temu, że jest on na co dzień bardzo aktywny, bez problemu potrafi przejść kilkanaście kilometrów dziennie, spacerując po mieście. I, co ciekawe, widać, że sprawia mu to autentyczną frajdę. Widać, że

obserwuje i analizuje, zadaje pytania o napisy i znaki, których nie rozumie. Potrafi też zachwycić się architekturą.

Obserwowanie, jaką radość sprawiają mu podróże, jest dla mnie chyba najbardziej satysfakcjonującą częścią wyjazdów.

A do tego Jasiek jest też prawdziwym fanem muzeów. W szczególności upodobał sobie te ze sztuką współczesną. Widać, że robią na nim wrażenie. Podczas ostatniego wyjazdu do Amsterdamu spędziliśmy ponad dwie godziny w muzeum sztuki ulicznej, gdzie analizowaliśmy wielkopowierzchniowe graffiti i nie tylko.

Po części wydaje mi się, że właśnie rozbudzenie w dziecku ciekawości świata, chęci poznawania innych kultur, środowisk czy społeczności jest jednym z głównych składników rodzicielstwa. Tym bardziej, że ciekawość ta z kolei pomaga w otwieraniu się na inne – którą to postawę w Polsce można spotkać rzadziej. Chodzi o to, aby pokazać, że inne lub nieznanne, wcale nie jest gorsze i nie stanowi zagrożenia.

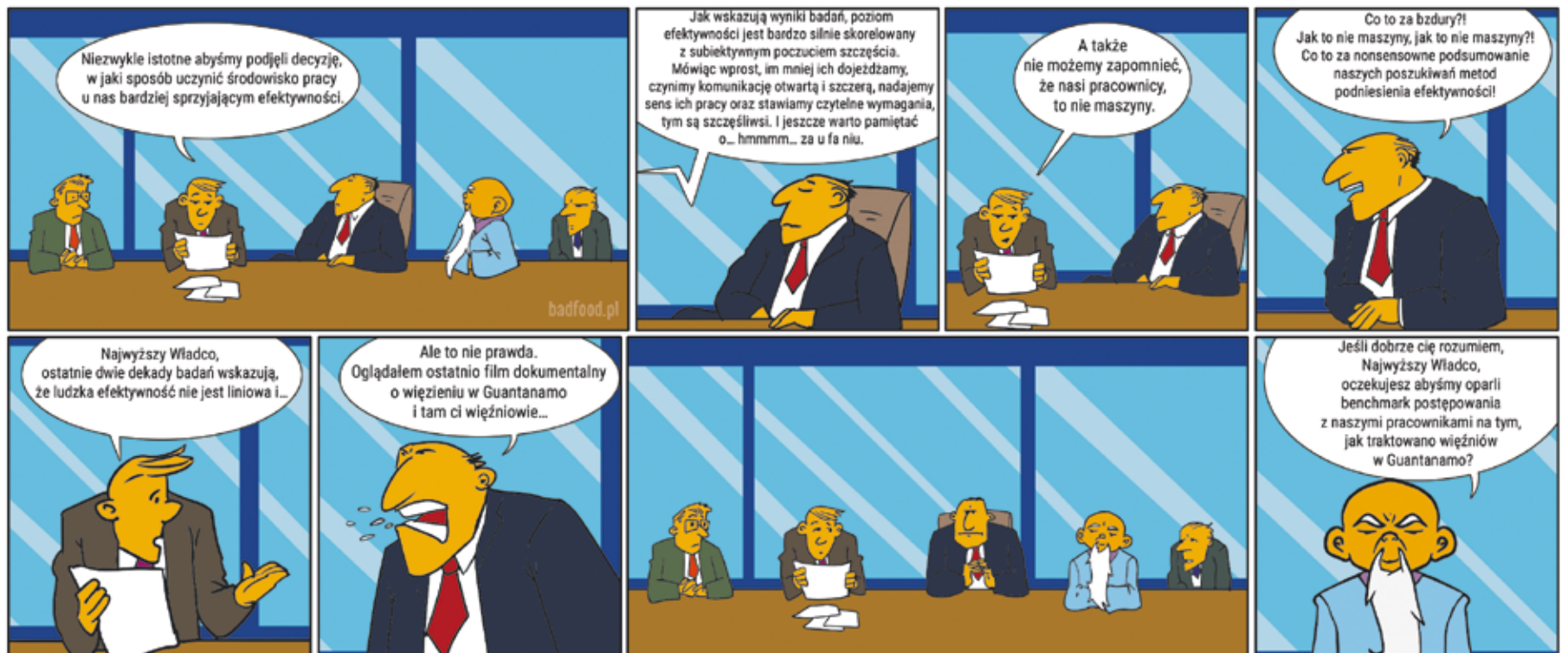
Podróże mają też oczywiście swoje minusy. A największym z nich jest to, że nasze wyjazdy trwają tak krótko. No i potem powrót do rzeczywistości też nie jest łatwy.

Piotr Krupa

Historie Mistrza Karoshi

rysunki Jacek Krumholz

scenariusz Mistrz Karoshi





LET'S GO OUT

WARSZAWA

**The War on Drugs
+ Indigo Sparke
poniedziałek, 12.06. godz. 20
/ Letnia Scena Progresji**

To pierwszy koncert The War On Drugs w Polsce – wydarzenie, którego fani nie mogą przegapić. Zespół, znany jako jedna z czołowych formacji indie rockowych w USA, przyniósł wiele wpływowych albumów, zdobywając nagrodę Grammy za „A Deeper Understanding”. Wraz z The War On Drugs na scenie pojawi się również Indigo Sparke, młoda australijska wokalistka o niezwykle lekkim i efemerycznym brzmieniu indie rocka.

<https://goout.net/en/the-war-on-drugs/pzyixrf/>

**Son Lux
+ support: Anna B Savage
czwartek, 15.06. godz. 20
/ Stodoła**

Son Lux to zespół z Nowego Jorku, który inspiruje artystów na całym świecie i wróci w 2023 roku do Polski na trzy koncerty. Zyskali popularność dzięki hitom takim jak „Easy” i „Lost It to Trying”, a także soundtrackowi do filmu „Wszystko wszędzie naraz”. To jeden z najpopularniejszych zespołów z kręgu muzyki alternatywnej w Polsce. Zyskali uznanie już po debiucie w 2008 roku, a największą sławę przyniosły im albumy „Lanterns” (2013) i „Bones” (2015), które otworzyły im drzwi na główne sceny światowych festiwali.

<https://goout.net/pl/son-lux%2Bsupport-anna-b-savage/szuvkau/>

**Dead Poet Society
wtorek, 27.06. godz. 21
/ Hydrozagadka**

Dead Poet Society to zespół założony w 2013 roku w Bostonie przez czterech studentów Berkeley College of Music. Ich jazzowe wykształcenie wzbogaca rockowe brzmienie, eksplorując progresywne eksperymenty i nietypowe harmonie. Wydałi debiutancką EP „Weapons” w 2013 roku i mają na koncie cztery studyjne albumy, w tym najnowszy „-!” z 2021 roku.

<https://goout.net/pl/dead-poet-society/sznsmlv/>

**Foals
niedziela, 25.06. godz. 18
/ Letnia Scena Progresji**

Brytyjski zespół Foals powraca do Polski na Letnią Scenę Progresji w ramach cyklu „Gramy do Woli”. Zadebiutowali w 2008 roku albumem „Antidotes”, który odniósł wielki sukces. Najnowsze wydawnictwo – „Life is Yours” łączy brzmienia alternatywnego rocka z muzyką taneczną. Podczas koncertu w Warszawie zespół zagra również swoje największe hity z albumów „Holy Fire” oraz obu części „Everything Not Saved Will Be Lost”.

**Tutanchamon
– Grobowiec i skarby
do 25.06
/ Muzeum Nowa Praga**

Wystawa poświęcona odkrywaniu grobowca Tutanchamona to jedno z najbardziej interesujących wydarzeń związanych z archeologią. Zwiedzający mają okazję zobaczyć repliki komór grobowych i skarbów słynnego faraona w takim stanie, jakim widział je Howard Carter 100 lat temu. Wystawa została stworzo-

GoOut

na z użyciem najnowocześniejszych technologii i prezentuje ponad tysiąc eksponatów, grafik i filmów na powierzchni ponad 2000 m².

<https://goout.net/pl/muzeum-nowa-praga/vzmwse/>

WROCŁAW

**Heresy Denied +
Netherless + Lastborn
piątek, 30.06. godz. 20
/ Klub Muzyczny Liverpool**

Heresy Denied i Netherless zagrają w Warszawie podczas „Offline Manifesto Tour”, a towarzyszyć im będzie białoruska grupa Lastborn. Heresy Denied to poznański zespół łączący death metal, metalcore i djent, a Netherless to nowoczesna odmiana ciężkiego grania prosto z Wrocławia, która w swojej muzyce łączy elektronikę z gitarowym brzmieniem. Podczas koncertu będą promować swoje najnowsze wydawnictwa.

<https://goout.net/pl/heresy-denied+netherless+lastborn/sztnqmv/>

**Otto Piene: Gwiazdy
do 25.06
/ Pawilon Czterech Kopuł**

Pierwsza indywidualna wystawa Ottona Piene, niemiecko-amerykańskiego artysty, jednego z założycieli awangardowej grupy „Zero”. Odszedł od tradycyjnego malarstwa, by tworzyć dzieła z wykorzystaniem światła, ognia i ruchu. Jego instalacje łączą w sobie sztukę awangardową z nowoczesną technologią. Twórczość Piene’a posze-

rza granice klasycznej rzeźby, zamieniając przestrzeń w spektakl świetlny, który angażuje zmysły widza i zaprasza go do interakcji.

<https://goout.net/pl/otto-piene-gwiazdy/szbrtdv/>

**Dubbingi improwizowane:
I'll Be There for You
środa, 24.05. godz. 20
/ Proza**

„So no one told you life was gonna be this way...”. Wieczorem komediowi improwizatorzy z Wrocławia zapraszają na wyjątkowe wydarzenie – dubbingowanie na żywo fragmentów kultowego sitcomu „Friends” („Przyjaciele”). Wszystko, co zobaczymy i usłyszymy, będzie improwizowane, a aktorzy nie będą mieli pojęcia, pod jakie sceny z serialu podłożą głosy.

<https://goout.net/pl/dubbingi-improwizowane-ill-be-there-for-you/szutcv/>

**Heresy Denied +
Netherless + Lastborn
piątek, 30.06. godz. 20
/ Klub Muzyczny Liverpool**

Heresy Denied i Netherless zagrają we Wrocławiu podczas „Offline Manifesto Tour”, a towarzyszyć im będzie białoruska grupa Lastborn. Heresy Denied to poznański zespół łączący death metal, metalcore i djent, a Netherless to nowoczesna odmiana ciężkiego grania prosto z Wrocławia, która w swojej muzyce łączy elektronikę z gitarowym brzmieniem.

<https://goout.net/pl/heresy-denied+netherless+lastborn/sztnqmv/>

Odkrywaj wydarzenia i kupuj wygodnie bilety w aplikacji GoOut i na GoOut.pl



WAW4FREE

**KINO ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA:
Pokazy plenerowe Kinoteki**

Wtorki, czwartki i soboty do 9 września, godz. 21.30, Plac Defilad Projekt składający się z aż 46 pokazów filmowych. Repertuar na waw4free. W razie deszczu pokaz w Kinotece!

<https://waw4free.pl/?q=KINO%20ZACHODZ%20C4%84CEGO%20S5%20C5%81O%20C5%83CA>

**Święto ulicy Stalowej
| PRASKA LABA / WARSZAWSKI SZNYT**

17-18 czerwca, ulica Stalowa W tym roku na terenie zamkniętej ulicy Stalowej pojawią się cztery strefy: Gastro, Gier i animacji, Sąsiedzka, Koncertowa.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-105368-swieto-ulicy-stalowej-praska-laba-warszawski-sznyt>

Południowo-Praskie Prezentacje 2023 | Piknik na Pradze

18 czerwca, od godz. 12, Park Obwodu Praga Armii Krajowej Wielkie święto NGO działających na terenie dzielnicy Praga-Południe, w planach mnóstwo atrakcji dla gości.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-104956-poludniowo-praskie-prezentacje-2023-piknik-na-pradze>

Sen o Warszawie – koncert gwiazd

23 czerwca, godz. 19, Amfiteatr Bemowo Popularne, nieśmiertelne szlagiery oraz współczesne przeboje sławiące miasto, a na scenie plejada gwiazd.

<https://waw4free.pl/wydarzenie-105414-sen-o-warszawie-koncert-gwiazd>

Imieniny Jana Kochanowskiego 2023

24 czerwca, godz. 11, Ogród Krasińskich Najhuczniej obchodzone imieniny w Warszawie, a podczas imprezy atrakcje dla dzieci i dorosłych!

<https://waw4free.pl/wydarzenie-105094-imieniny-jana-kochanowskiego-2023>

Szczegóły, ewentualne zmiany oraz więcej wydarzeń znajdziesz na <https://waw4free.pl>

GŁOS MORDORU

Bezpłatna gazeta dla korpuldków żyjących na ASAP-ie!

wydanie Warszawa / Wrocław

Sisi Lohman
wydawca, redaktor naczelna

<https://glosmordoru.pl>

FB: @glosmordoru

Informacje z „Głosu Mordoru” są analizowane przez Press-Service Monitoring Mediów

Edycja wrocławska: **Maciej Wętyczko**
redaktor naczelny

Tomasz Turek
redakcja i łamanie

Igor Kałuża
skład graficzny

e-mail: redakcja@glosmordoru.pl

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń i reklam oraz może odmówić ich zamieszczenia, jeśli ich treść lub forma pozostają w sprzeczności z prawem, linią programową i charakterem pisma oraz zasadami publikacji ogłoszeń i reklam.



Odnowiony
Apple iPhone 12 Pro

od **199 zł** /mies.

Wynajmujesz
i oddajesz
kiedy chcesz

Phoxnij, czyli **wynajmij** »



Seria Samsung
Galaxy S23

od **209 zł** /mies.

W niskiej cenie
i z naprawą
w pakiecie

Więcej na **phox.pl**



PHOX to nowa platforma wynajmu nowych i odnowionych smartfonów. Bez ukrytych kosztów i na prostych zasadach.